中 玉 民 族 民 间 舞 蹈 集 成

ISBN 7-5076-0196-X J • 187 定价: 136元

中国 中国 民族民间舞蹈 集 成

西藏卷

中国民族民间舞蹈集成编辑部编

中国ISBN中心

中国民族民间舞蹈集成(西藏卷)

中国民族民间舞蹈集成编缉部编

中国 ISBN 中心出版

新华书店北京发行所发行

北京通县华龙印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:52.25 插页:11 字数:104.8 万 2000 年 9 月北京第一版 2000 年 9 月北京第一次印刷

印数:1-2000 册

ISBN 7-5076-0196-X/J • 187

定价:136 元



阿里古格壁画"宣"

丹增次仁 摄



阿里古格壁画"百"

丹增次仁 摄



阿里日土洞窟壁画"卓果谐"

丹增次仁 摄



拉孜平措林寺壁画

丹增朗杰 摄



大昭寺壁画 "迎文成公主" 张 鹰 摄



桑耶寺壁画 张 鹰 摄



桑耶寺壁画 张 鹰 摄



热振"果谐" 张 鹰 摄



阿里"卓果谐"

丹增次仁 摄



热振"果谐" 张 鹰 摄



阿里"卓果谐"

丹增次仁 摄



望果节时的仪仗队 王希华 摄



日喀则"果谐" 张 鹰 摄



日喀则"果谐" 张 鹰 摄



林周"果谐" 张 鹰摄



日喀则"果谐" 张 鹰 摄



措麦"果谐" 张 鹰 摄



山南"果谐" 张 鹰摄



阿里底雅"宣"

丹增次仁 摄



阿里科加"宣"

张 鹰 摄



廓 孜 张 鹰摄



洛扎"恰普霞布卓"(行礼舞)

张 鹰 摄



日喀则"谐钦"

丹增次仁 摄



日喀则"谐钦"

丹增次仁 摄



阿 谐 张 鹰摄



强 谐 张 鹰 摄

甲 谐 张 鹰 摄



日喀则"卓" 丹增次仁 摄



墨竹工卡"卓" 张 鹰 摄

札囊"卓"



斯玛"卓" 张 鹰 摄



森 孜 张 鹰 摄



察雅"果卓" 张 鹰 摄



芒康"果卓" 阿旺松热 摄



昌都镇"果卓" 阿旺松热 摄



类乌齐"果卓" 张 鹰 摄



谐 阿旺松热 摄



谐 (玛恰曲通)

阿旺松热 摄



林芝"热巴"

拉巴卓玛 摄



丁嘎"热巴" 次 巴摄



藏戏舞蹈"温巴"

张 鹰 摄



藏戏舞蹈"甲鲁"

张 鹰 摄



萨迦寺"嘎尔"

丹增次仁 摄



雄 鲁 丹增次仁 摄



波 拉巴卓玛 摄



筒 佳 张 鹰摄



札年波冬 拉巴卓玛 摄



谐 玛 张 鹰 摄



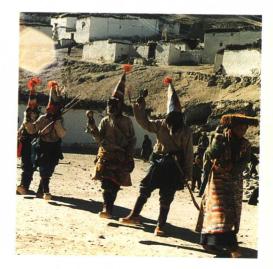
堆 谐 丹增次仁 摄



堆 谐 丹增次仁 摄

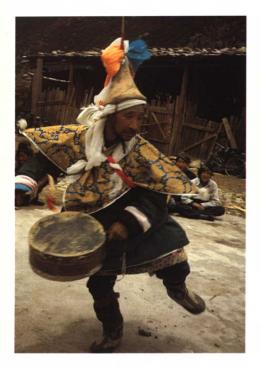


"百" 张 鹰 摄



吉达 (抗灾舞蹈)

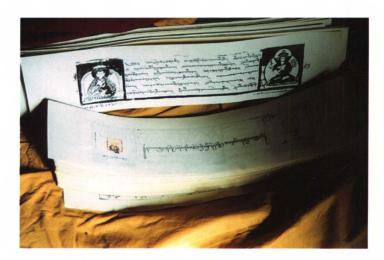
张 鹰 摄



梗羌姆 丹增次仁 摄



江孜"洛谐" 丹增次仁 摄



羌姆益 (羌姆舞谱) 丹增次仁 摄



雍仲林寺羌姆 次 巴摄



雍仲林寺羌姆 次 巴摄



桑耶寺羌姆 张 鹰 摄



桑耶寺羌姆 张 鹰 摄



止贡寺羌姆(排练) 丹增次仁 摄



萨迦寺羌姆 次 巴 摄



萨迦寺羌姆 次 巴摄



萨迦寺羌姆 次 巴摄



扎什伦布寺羌姆 次 巴摄



扎什伦布寺羌姆 次 巴摄



扎什伦布寺羌姆 次 巴摄



贡嘎曲登寺阿羌姆 张 鹰 摄



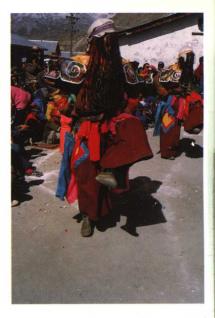
夏鲁寺羌姆 张 鹰 摄



乃宁寺羌姆 张 鹰 摄



昌珠寺羌姆 张 鹰 摄



拔羌姆 次 巴摄



梗羌姆 张 鹰 摄



巴 给 格 曲 摄



僜巴舞 阿旺松热 摄

《中国民族民间舞蹈集成》

前 言

《中国民族民间舞蹈集成》是我国民族民间舞蹈艺术有史以来的第一部总集。

我国有着历史悠久的乐舞文化传统,尤其是丰富多彩的各民族的民间舞蹈,源远流长,风采独具,是中华民族乐舞文化的重要组成部分。

民族民间舞蹈萌芽于人类的幼年时期,是人们最早用以传情达意的艺术形态之一,它伴随着人类的成长而成长,经历了人类社会发展的全过程。在原始社会中,舞蹈是全氏族或部落的集体活动,也几乎是每个成员所必备的技能。原始信仰产生后,舞蹈和原始宗教意识相结合,形成为早期的宗教舞蹈,并进而发展起习俗舞蹈和礼仪、祭祀舞蹈。《尚书·伊训》:"敢有恒舞于宫,酣歌于室,时谓巫风。"巫风,也就是舞风。《诗经·陈风·宛丘》:"坎其击鼓,宛丘之下,无冬无夏,值其鹭羽。"从这些史籍记载中,可以想见当时社会上群众性歌舞活动的盛况。随着社会的前进,在原始舞蹈基础上又发展起了专业表演的艺术舞蹈,从而把我国乐舞文化推进到了一个新的发展阶段。在数千年的古代社会中,民族民间舞蹈不断以新鲜活泼的创造滋养着专业舞蹈家,丰富着艺术舞蹈创作,同时也从专业舞蹈中吸取有益的养分,发展自身,提高表现力。两者互补互益,从而凝聚成我国光辉的乐舞文化传统。

民族民间舞蹈和广大人民群众的生活有着最紧密的血肉联系。在相当长的一段历史年代里,它渗透到社会生活的各个领域,陪伴人们度过他整个人生。在人生旅程的各个关键时刻,从出生、成丁、劳动、宗教信仰、恋爱、结婚,直至老病、死亡、丧葬,在各式各样的习俗活动中,舞蹈几乎是不可或缺的内容。这种现象至今还遗存在一些民族生活中。民族民间舞蹈普及面之广也是其他艺术所罕见的,在我国,无论是繁华的都城,还是偏僻的穷乡;是渔村,还是山寨;是大漠,还是草原……可以说,凡有人类生活的地方,就不会没有民族

民间舞蹈的翩翩身影。因此,被人羡称为"歌舞之乡"、"歌舞的海洋"的民族或地区,在我国是相当普遍的。民族民间舞蹈之所以如此深入和广泛的流传于各民族生活之中,最根本的原因就在于它最真实、最直接的反映着人民群众的生活和思想感情,是民族的心声。它以赤诚之心,歌唱欢乐,倾诉哀怨,鞭挞丑类,颂扬良善,表述了人民的意志和愿望。与社会生活诸领域的广泛联系,多样的生活内容,不仅形成了我国民族民间舞蹈题材丰富的特色,也为历代专业舞蹈创作提供了取之不尽的丰盈宝藏。而在今天,对研究我国的文化艺术史,理解中国文化的基本特质,探究中华各族人民的传统心理结构、精神趋向和美学思想都是值得珍视的宝贵资料。

光辉灿烂的民族民间舞蹈是各族人民的共同创造。由于我国地域辽阔,民族众多,在自然环境、经济条件和文化历史背景等方面存在着程度不同的差异。"十里不同风,百里不同俗",不同的生产方式,生活习惯,思想意识和审美要求,造就了我国民族民间舞蹈的另一显著特色——形式丰富,品种繁多,姹紫嫣红,尽态极妍,在中华民族的整体风格之中,呈现出各具风采的个性。共性与多样性的高度统一,使我国的民族舞蹈艺术在世界舞坛上独树一帜。建国以来,大量民族民间舞蹈经过专业整理加工后登上国际舞台,博得了世界人民的赞赏,为祖国赢得了荣誉。

但是,几千年来,如此丰厚珍贵的民族艺术遗产,却从来没有得到过系统的收集和整理,相当一部分艺术精品可能就在漫长的岁月中,由于人们的不经意而埋没或流失了。延安秧歌运动以来,特别是建国以后,在党的文艺政策指引下,广大舞蹈工作者深入生活,进行采风,做了大量搜集、整理工作。但当时还缺乏组织和规划,大都是分散进行的。经过十年动乱一场风暴,当时搜集的资料,也都丧失殆尽,民族民间舞蹈已处于风雨飘摇之中。

1981年9月,文化部、国家民族事务委员会、中国舞蹈家协会向全国发出联合通知, 决定成立《中国民族民间舞蹈集成》编辑部,动员和组织全国力量进行民族民间舞蹈艺术 的普查、收集和整理编写工作。从此,这项工作就在统一的领导和组织下,有计划的开展起来,这在我国历史上是第一次。

1983年1月,经全国艺术科学规划领导小组审定,《中国民族民间舞蹈集成》被列为"六五"跨"七五"计划期间国家重点科研项目。正是在党中央和国务院以及各省、市、自治区有关单位领导的重视和支持下,这项工作才得以顺利展开。

《中国民族民间舞蹈集成》的编写原则是力求准确、科学、全面地记录各民族、各地区的民间舞蹈。不仅要记录动作、音乐、场记、服饰、道具,还要记下每个舞蹈的流传地区,历史演变,有关的传说和文史记载,艺人情况,以及相应的风俗习惯和宗教仪式活动。民族民间舞蹈长期在阶级社会中发展,和社会各阶层的现实生活及意识形态有着广泛的联系。因此,它的内涵是相当复杂的,既有人民性的精华,也不乏封建意识、迷信思想等糟粕。尤其和宗教及民间迷信习俗的关系更为密切,相互作用,相互渗透,有些甚至达到难解难分、浑

然一体的地步,这是我们所不能忽视的历史现象。为了保存真实的历史面貌,这类舞蹈的艺术部分在本书中也将尽可能完整地加以记录。因此,这部集成不仅具有艺术和美学价值,也将是一部具有重大科学价值的历史文献。

《中国民族民间舞蹈集成》的作用和意义,不仅在于它的文献性,更重要的还在于它承先启后,对艺术实践所能发挥的实际作用。当前,民族艺术正面临着形形色色艺术流派的挑战,要创造具有中国民族特色的社会主义新舞蹈,就离不开我们民族民间舞蹈的优秀传统,要继承和发展,就需要有历史知识,不了解民族舞蹈的历史和现状,就很难作到正确的批判继承。这部集成在这方面将发挥它的重要作用。此外,在民族舞蹈人才的培养以及促进国内、国际间的舞蹈文化交流方面,也必然会起到一定的作用。

由于我国民族民间舞蹈品种、数量繁多,我们将采用不同的版本加以编集出版:"资料本"由各省、市、自治区编辑部负责编辑出版。"集成本"由总编辑部负责编辑出版,卷首列该省、市、自治区全部舞蹈普查表,正文介绍该民族、该地区有代表性的较优秀的舞蹈。在有条件的地区,还将配合编辑出版录音、录像等音像资料。

这部集成是集中了全国的人力、物力编写而成的,参加编写工作的不仅有各民族的民间艺人,舞蹈工作者,群众文化工作者,还得到了音乐、美术、文学、历史、考古、民族、民俗、影视等各界专家学者的鼎力支持和协作。这部集成凝聚着每一位参予者的心血劳动,对此,我们谨致衷心的谢意。

这件工作是一项创举,缺乏现成的经验,工作中难免会有疏漏或处理不当之处,希望各界人士批评指正,以待在今后的工作中改正。

《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部

凡 例

- 一、《中国民族民间舞蹈集成》记录我国各地区、各民族的传统舞蹈。全书按我国现行行政区域划分省(市、自治区)卷。各卷按民族分别介绍当地流传的民间舞蹈(包括中华苏维埃和抗日时期的革命题材歌舞)。解放后专业舞蹈工作者创作和改编的作品不属本书选收范围。
- 二、本书全国统一版本均采用汉文记录。有文字的少数民族由有关的省(市、自治区)卷编辑部负责出版本民族文字版本。
- 三、本书记录的各民族民间舞蹈,均忠实于本来面貌。力求完整地保存民族舞蹈遗产,为今后民族新舞蹈艺术的研究、创作、表演、教学提供科学、可靠的依据。
- 四、各地民族民间舞蹈调查表,均以县(旗)为单位登记。县内相同或大同小异的舞蹈,只列其一;县与县之间不论相同与否均照实登记。
- 五、各省卷"统一名称、术语"中所列舞蹈动作,均为全国或本省较普及的常用动作,只做图示,不做详细说明。

六、本书技术说明部分(舞曲、动作、场记、服饰、道具等)采用图文对照、音舞结合的方法介绍。阅读时必须文字、乐谱、插图相互对照。其中动作说明以"人体方位"(见"本卷统一的名称、术语")定向;场记说明以"舞台方位"(同上)定向。

七、"场记说明"介绍一个舞蹈节目(或片断)的表演全过程(包括表演者位置、走向、动作、队形等)。场记说明中:左边为场记图,右边文字为该场记跳法的说明。场记图按舞蹈展开顺序排列、编码。图与图之间首尾相接——前一图的终点即后一图的起点。凡变化复杂或人物众多的场记图。均辅以分解场记图,把该场记分成若干局部图,逐次介绍,分解场记图隶属于该整体场记图之内,不编场记序码。每段说明文字前的六角括号(〔〕),是音乐小节符号,括号中的文字代表音乐长度,如[1]即第一小节,[1]~[4]即第一小节至第四

小节。

八、本书舞蹈音乐根据介绍舞蹈节目和研究舞蹈音乐的需要,选入当地代表性曲目。曲目中用书名号者(《》)为歌曲,用方括号者([])为器乐和打击乐曲牌。为保持原来面貌,对其名称、演奏术语和锣鼓字谱(锣鼓经)等,都按当地民间的习惯用语标记。

十、本卷中各少数民族舞蹈歌曲未附原文唱词。曲谱下方所附为汉语唱词大意,不一定可以填入曲调演唱。

十一、本书纪年,公历用阿拉伯数码,如 1930 年 10 月生;张才(1901~1978);公元前 209 年。藏历或农历用汉字数码,如藏历第一绕迥年;唐贞观元年;清康熙五十九年十月或农历正月十五日等。

目 录

《中国民族民间舞蹈集成》	
前 言 (1)
凡 例(V)
西藏民族民间舞蹈综述	(1)
全自治区民间舞蹈调查表(
本卷统一的名称、术语(28)
藏族 舞蹈	
卓果谐	
阿里卓果谐(4	
那曲卓果谐(5	59)
果 谐	38)
阿里果谐	
山南果谐	
日喀则乃尼果谐(8	39)
宣) 7)
廓)6)
谐 钦	7)
山南谐钦	23)
萨央谐钦(13	32)

	1	立章谐钦	•• (142)
昇	Ę	發	. (152)
ßi	J	谐	. (162)
Ħ	1	谐······	. (172)
卓	į	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	. (200)
	4	夺布章卓······	• (203)
	其	斯马卓·····	• (225)
柔	宋	卖仲孜······	• (236)
釆	į	卓	• (247)
谌	ķ		• (257)
热	Ļ	巴	• (269)
	簝	案雅热巴·······	• (272)
	7	「嘎热巴	• (285)
藏	戏	戈舞蹈·······	• (296)
央	: 久	(嘎尔	• (308)
波	•••		• (318)
筒	i	佳	• (327)
扎	年	=波冬	• (335)
嘎	:	尔·······	(344)
	阿	丁里嘎尔·······	(347)
	布	ī 达拉宫嘎尔······	(360)
	昌	,都强巴林寺嘎尔····································	(373)
泽	当	9嘎尔巴谐玛·····	(382)
裹		玛	(407)
堆		谐	(120)
玛		·霞布卓·····	
		「里玛恰霞布卓·····	
		.东玛恰霞布卓•••••	
		芝玛恰霞布卓	
		霞布卓	
果		白朵	
羌		姆	
	雍	仲林寺古多钦莫羌姆······	(483)

\$	桑耶	寺	次ク	く羌	姆・	••••	• • • • •	•••••	••••	• • • •	••••	• • • • • •	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	• • • • •	••••	•••••	•••••	•• ((518)
Ĺ	上贡	寺	嘎匀	8 羌	姆·	••••	• • • • •	•••••	••••	••••	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	• • • •	••••	••••	•••••	•• ((566)
Ē	左迦	寺	普珍	ŧ羌	姆·	••••	• • • • •	•••••	••••	••••	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	• • • • •	••••	•••••	•••••	•• ((588)
1	扎什	伦	布号	手色	莫铂	次姆	差矣	母••••	• • • • •	• • • •	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	• • • • •	••••	•••••	•••••	•• ((609)
j	贡嘎	曲	登号	手阿	羌	呣…	••••	•••••	••••	••••	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • • •	• • • • •	••••	•••••	•••••	•• ((659)
÷	长那	羌	姆…		••••	••••	• • • • •	•••••	••••	• • • •	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	••••	••••	•••••	•••••	•• ((666)
Þ	葛玛	夏	羌姐	₽	••••	••••	• • • • •	•••••	••••	••••	••••	•••••	• • • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	••••	••••	•••••	•••••	- ((687)
									J	ריו	巴	族	舞	ä	S							
门 E	凸族	舞	蹈樓	无况	••••	••••	• • • • •	•••••		••••	••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • • •	••••	••••	•••••	•••••	. ((723)
康	岁	•••	••••	• • • •	••••	••••	• • • • •	•••••	••••	• • • •	•••••	•••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	••••	••••	•••••	•••••	. ((726)
拔爿	色姆	•••	••••	• • • •	••••	••••	••••	• • • • •	••••	• • • •	•••••	••••		• • • •	••••	• • • • • • •	••••	••••	•••••	•••	. ((731)
									3	洛	Щ.	旌	舞	95	\$							
																				•••••		
																				•••••		
巴	给	•••	••••	• • • •	••••	••••	••••	• • • • •	••••	• • • •	•••••	•••••	• • • • • •	• • • •	••••	• • • • • •	••••	••••	•••••	•••••	• ((803)
【附	录】	ł																				
			布卓	<u>i</u>	••••		••••	• • • • •		• • • •	•••••	••••	• • • • • •	• • • •	••••				•••••	•••••	٠ ((809)
																				•••••		

西藏民族民间舞蹈综述

西藏自治区位于祖国的西南部,面积一百二十多万平方公里,约占全国总面积的八分之一。平均海拔四千米以上,是全球面积最大、海拔最高的高原地区,素有"世界屋脊"之称。北界昆仑山、唐古拉山,与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻,东隔金沙江与四川省相望,东南与云南省山水相连。西邻克什米尔,南面与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤,国境线近四千公里,是中国西南边陲的重要门户。

西藏地域辽阔,河湖众多,资源丰富,是一块美丽富绕的宝地。千百年来繁衍生息在这块土地上的各族人民,是中华民族的重要成员,他们在开拓西藏高原,发展中华民族文化和共同缔造伟大祖国的过程中做出了应有的贡献。

西藏以其奇异的地质地貌,瑰丽的自然风光著称于世。那壮丽神奇的冰峰雪岭,特有的蓝天白云、牛羊成群的藏北草原,终年滴翠的藏东森林,都有着得天独厚的魅力,还有别具一格的生活习俗和风土人情,多姿多彩的历史古迹和民族文化艺术,更是令人心驰神往。

西藏是全国藏族最集中的地区。据 1994 年的统计,约占全区人口总数的 95%以上。除藏族外,西藏境内还居住着汉族,回族,门巴族,珞巴族,纳西族和僜人,夏尔巴人。旧西藏在行政区划上分前藏,后藏,阿里三部分,1951 年西藏和平解放后成为中华人民共和国的一个民族自治区。历史文化名城拉萨是自治区首府,也是全区政治,经济,文化,科技中心,素有"日光城"和"佛教圣地"的美称。

自古以来就繁衍生息在青藏高原的藏族人民是我国最古老的优秀民族之一,它有悠久的历史和灿烂的文化。藏族自称"蕃巴",意为居住蕃地的人。语言属汉藏语系藏缅语族

藏语支,有自己的文字,传世的古代著作和译述极为丰富,除举世闻名的《甘珠尔》和《丹珠尔》两大佛学丛书之外,还有文学,历史,天文,历算,医药,音乐,舞蹈等大量典籍。

勤劳勇敢,善良智慧的藏族人民在漫长的历史进程中创造了绚丽多彩的传统文化。据近代考古发掘证明,早在数万年前的旧石器时代,西藏高原就已有人类活动。

1977年—1979年,在西藏东部的昌都卡若遗址的调查和发掘出现了打制石器,细石器,骨器还有房屋,道路,窑穴等遗迹多处,此外还出土了大量动物骨骼和粟类农作物等,经碳素测定,卡若遗址的年代距今四千——五千年以前。卡若遗址的发掘是西藏历史上第一次大规模的科学考古发掘。它把西藏历史准确地提前到距今五千年前。

卡若文化具有浓郁的地方特色,但它同其它有关文化一样,并非封闭的独立发展,而是在漫长的历史进程中不断与周围有关文化发生着密切联系。考古学家认为:"卡若遗址的半地穴红烧土房屋,彩陶花纹,陶器造型等可以和黄河中上游地区的原始文化进行比较,而粟类谷物的大量发现可能受到了黄河流域原始农作物的影响。卡若遗址的楼层建筑,贝饰的发现,表明和我国南方原始文化有过接触"(侯石柱编著《西藏考古大纲》)。

据现存的文物古迹和史书记载:早在公元前五、六百年,西藏西部阿里狮泉河畔就有象雄文化的兴起。象雄是西藏苯教文化的发祥地。远古时期藏族的先民们信仰一种万物有灵的原始宗教称"苯教"。据苯教的说法,创始者丹巴·辛饶米沃且传教时已使用文字,当时称"象雄文"。

西藏宗教盛行,宗教与西藏的政治经济特别是文化的关系非常密切,对藏族文化和社会的发展有着深刻的影响。

公元七世纪,藏王松赞干布统一了分散的各部落,建立了统一的赞普政权——吐蕃王朝。积极进行文化开发,并不断加强与邻近的中原及印度的联系。松赞干布和赤尊公主、文成公主的联姻,促进了与内地及邻国之间的文化交流。他还派大臣吞米·桑布扎等人到印度去学习梵文,然后按照梵文和早先的象雄文字加以改造,形成了藏文的三十个拼音字母。藏文的创新和广泛使用对吐蕃的政治,经济,军事,文化和佛教的发展起到了巨大的推动作用。这是西藏历史上的一个里程碑,同时建立了法律;修建布达拉宫,大昭寺,翻译了大量佛教经典。松赞干布时期可以说是西藏古代文化最开放最鼎盛时期。

公元八世纪,藏王赤松德赞在位期间,大力扶持佛教,兴建了西藏第一座佛法僧三宝 齐全的佛教寺庙——桑耶寺。在桑耶寺落成典礼上表演了杂技,体育,歌舞等丰富多彩的 节目,这对于以后西藏文化与佛教的发展有着极为深远的影响。

公元十世纪,阿里古格王朝的兴起,统一了西藏西部高原,掌握着王朝实权的僧王益西沃派大批青年人到邻近国家去学习,并邀请印度高僧阿底峡到阿里等地讲经传法,当时翻译了大量佛教经书。仅阿底峡的弟子仁青桑布译的就有十七种"经",三十三种"论",一百零八种"但特罗"。仁青桑布所译佛经也成为西藏划时代的经典。这时也就是藏传佛教

后弘期的开始。出现了名目繁多的教派和高僧活佛,这些经书的翻译和教派的出现,对西藏文化特别是佛教文化的发展和推广起到了积极的作用。

公元 1076 年,昆•页却杰布在后藏的仲曲河谷创建了萨迦寺,至公元十三世纪,萨迦第四祖,被尊称为"萨迦班智达"(意为萨迦派的大学者)的贡噶坚参奠定了藏传佛教萨迦派的根基。萨迦派受到元朝中央政府的册封和支持,在西藏第一次建立了政教合一的地方政权,从此西藏正式纳入祖国版图,结束了西藏自吐蕃王朝以后几百年分割混乱的局面。

萨迦班智达·贡噶坚参(简称"萨班")学识渊博,造诣精深,不但精通藏文及佛学经典而且掌握梵文,还通达大小五明(声明,因明,工巧明,医方明,诗词,修辞,歌舞,星算等)。他一生著作很多,内容涉及宗教(内明),逻辑(因明),语言(声明),医学(医方明),修辞(音韵),音乐,舞蹈等方面。其中最有影响的《萨迦格言》集中了藏族人民的智慧和才能,反映了藏族人民生活中的各个方面。它是藏族文学史上的一朵绚丽多彩的奇葩。

公元十三世纪,萨班的侄子八思巴受元世祖忽必烈之命创制了"蒙古新字",广泛流行和应用,翻译了官方文件,儒家经籍,佛教经书,为多民族之间的文化交流打下了良好的基础。随着藏传佛教的发展和传播,八思巴在元朝政府机构里设立了专门的译经所,为中原及藏蒙文化的交流和发展做出了重要贡献。

公元十七世纪,五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措时期,西藏各教派之间斗争非常尖锐。在蒙古和硕特部领袖固始汗的支持下,五世达赖才掌握了政教合一的权力,而且为甘丹颇章政权统治地区的大小格鲁派(黄教)寺庙制定了严格的教规,并在前后藏各地区新建立了十三所格鲁派大寺院(称为"觉林久松")并重建了举世闻名的布达拉宫。此时很多其它教派皈依格鲁派,从而提高了格鲁派在藏传佛教诸派中的威望。这对佛教和佛教文化的发展起到了至关重要的作用。

藏族人民在漫长的历史年代里陆续创作并传下了十分丰富的专著,有佛教经典,文学艺术,哲学,医学以及天文历算等各个方面。民间说唱体英雄史诗《格萨尔王传》是世界上篇幅最宏大的巨型史诗,它不仅是一部战争故事集成,而且是一部古代藏族生活的百科全书式的作品,具有重要的历史价值和学术价值。在藏族民间还有大量的神话传说和民间故事,如:《阿古登巴的故事》《聂曲桑布的故事》《猴鸟的故事》《莲池歌舞》《白公鸡》《菜油夸功》等。所有这些都是藏族人民的智慧结晶,是宝贵的民族文化遗产,它丰富了祖国文化宝库。

西藏歌舞历史悠久,是藏族传统文化的重要组成部分。在众多的文物古迹、经文典籍中,留下了歌舞艺术发展过程的史料,通过这些图和文,我们可以清晰地看到西藏歌舞的

历史面貌。

西藏高原的岩画,就是研究西藏远古歌舞的宝贵史料。近年来西藏境内陆续发现了一些古代岩画地点,其中有藏北文部办事处的夏仓,申扎县的加林,阿里日土县日松乡的任姆栋,日土乡的鲁日朗卡,多玛乡的恰克桑,乌江乡的他贝巴等。另外在山南、日喀则、昌都等地区也发现了规模较少的二十多处岩画。岩画反映的内容包括分布于高原各地古代部族的狩猎,放牧,迁徙,舞蹈,自然崇拜,宗教祭祀等生产与生活场面。特别是藏北的加林岩画,敲凿在整块石头上,约有百余幅,反映题材大多为牦牛、马、犬、羚羊、鸟和人类等。加林属苯教盛行的象雄地区,从岩画的内容来看,反映出当时人们过着狩猎为主兼养家畜和畜牧业的经济生活,如以野牦牛,羚羊等动物为主要狩猎对象;并未发现与苯教,佛教等有关的图像。因此,创作的年代大致可以设想为苯教产生之前。

阿里日土许多地点的岩画题材以动物为多,有马、羊、牦牛、驴、犬、骆驼、鹿、羚羊、鹰、鸵鸟、鱼等,此外有羽毛、盾牌、陶罐、长杆、房屋、陷阱、以及日、月、山、宗教符号等。反映的生活情节有:宗教祭祀、狩猎、放牧、骑乘、徒步迁徙等。其中还有不少舞蹈场面,这些舞蹈大多数是男女对舞或手拉手舞,男女的形态和服饰基本相似,男女均以生殖器符号来区别。男性舞者体态高大魁伟,舞姿娇健,女性舞蹈者体态细长优美,舞姿舒展。特别是从女舞者的抬腿舞姿来看非常接近日土民间舞蹈"亚巴亚玛"(宣)的舞姿(见图一、二、三)。日土岩画中未见到任何佛教文化的踪迹,却反映出大量苯教文化的"雍仲"(卍)符号和杀牲祭祀场面等。"雍仲"是从太阳图案演变而来的。在"雍仲"符号尚未规范化之前,可能有各种不同的形式,包括不同的旋转方向。太阳和"雍仲"符号的出现,表明人们对太阳的崇拜。这说明,岩画的创作年代上限为处于万物崇拜的原始巫本时期,因对太阳的崇拜形成了比较多的从简至繁的太阳图案,一直至产生雍仲苯教,太阳图案演变成了象征雍仲苯教的符号。于是下限也就可以推断为辛饶米沃且创建雍仲苯教时期。岩画内容应是古代原始部落群的生活写照。在没文字符号的蒙昧时期,岩画不仅仅是为欣赏而创作的,它无疑在暗示着与早期藏族苯教的神灵崇拜有密切的联系。

生殖器不但在早期的岩画上有,而且在西藏山南地区加查县发现了生殖器舞蹈。生殖器崇拜在世界各民族的原始文化中,是一种普遍存在的精神现象。从人类发展的历史看,生殖器崇拜最早产生于母系氏族社会。那时妇女在社会经济生活中居主导地位,享有崇高的威信,普遍受到人们的尊重。但是随着社会生产力的不断发展,以女性为中心的母系社会逐渐演变为父系氏族社会,随之而来的便是女性生殖器崇拜让位于男性生殖器崇拜。山南加查县发现的是男子生殖器舞蹈。这种舞蹈随着人类文明的发展而消失,但生殖器的崇拜至今仍然在少数地区存在。如:林芝地区林芝县境内的桑夺白日寺院大门口左右就有木制的男女生殖器模型,而且在民房的房屋下也有用木头或石头做的男性生殖器模型表示避邪。

祭祀是苯教最主要的仪式活动,而舞蹈则是祭仪中的主要手段。因此苯教从一开始,就吸收了大量原始舞蹈和图腾舞,形成为早期的巫舞。巫术活动之所以选择舞蹈,主要就在于舞蹈是一种最便于全民性活动的形式,而巫术(或宗教)所需要的正是全民的集体投入。传说在第八代藏王止贡赞普时,象雄的一位叫辛饶米沃且的人,改革苯教,使苯教发展到了新的阶段,被后世苯教徒尊为祖师。

在苯教经书《赛米》(藏文版,中国藏学出版社出版)中记载:"辛绕祖师的随员们有的 击神鼓,有的摇香(铃),有的吹海螺,有的举经幡,有的点神灯,有的点神香,有的供鲜花, 有的供净品,有的跳神舞,有的弹毕旺(类似京胡),有的吹笛子,有的跳'佳巴'(面具舞)。 就这样各类仙乐萦绕在辛绕祖师周身。玛鲁、玉鲁、益吉格穷、多普朋桑们跳起了舞。跳辛 绕祖师嘎尔舞时,顿时天空祥光四射,大地鲜花盛开。四方响起悦耳的声音,到结尾时万物 生灵,因亲见辛饶祖师超凡成佛。"这些记载充分说明当时不但有嘎尔舞,而且有现在"热 巴舞"用的鼓、铃等乐器或法器,所以除了巫术舞,图腾舞之外还有不少其他民间歌舞品 种。松赞干布建立吐蕃王朝后,由于他的远见卓识,促进了西藏地区的政治、军事、文化、经 济的全面发展,进入了一个空前繁荣的时代。特别是在文化艺术方面,既发展自己的优秀 传统、又不断地吸收外来先进成果。在藏王松赞干布颁布"十善法"时,全国上下举世欢腾, 王室和民众一起举行了一次感大的庆祝会。在隆重的感会上人们表演了各种民间歌舞。据 西藏高僧萨迦索朗坚赞所著《西藏王统记》(1987年西藏人民出版社出版)中描述:"令戴 面具, 歌舞跳跃, 或饰鳌牛, 或狮, 或虎, 鼓舞, 慢舞, 依次献技。如意美妙, 十六少女, 装饰巧 丽,持诸鲜花。酣歌慢舞,尽情欢娱。欢庆安乐,法律颁行,藏族人民,驰马竞赛,每株树梢, 各悬绫旗,至上法鼓,竭力密敲,十善律法,光如日月,遍照雪岭,吐蕃境土。"这是一次民族 民间歌舞的大会演。从这些记述得知,吐蕃时期藏族的土风舞、拟兽舞、鼓舞和宗教性的巫 舞等已十分兴旺。

公元 704 年赤德祖赞继位,多次派遣官员到长安为赞普请婚,710 年唐金成公主携带绣花锦缎数万匹,工技书籍多种和一应使用器物入吐蕃。随行的还有工艺、音乐,杂技等专业人员。这对吐蕃文化艺术的发展起到了极为深刻的影响。

公元 754 年藏王赤松德赞继位。为了限制苯教势力的膨胀,巩固王室统治,遂废除禁佛令,并遭使者赴克什米尔、天竺等地迎请名僧弘法,密宗大师罗本白玛穷乃(莲花生大师)进藏,对于佛教西藏化起了积极的推动作用。佛教势力在王室的支持和扶植下,也取得了一定的实力和地位。并建立了桑耶寺。此时西藏民间舞蹈也不仅成为一种独立的艺术,而且已有许多品种,比如,在藏王赤松德赞在桑耶寺落成典礼上,上演了"希荣仲孜"(野牛舞)、"森孜"(狮子舞)、"拔嘎波"(白面具戏),还有杂技,体育等等。《西藏王统记》对公元779 年桑耶寺落成大典的盛况作了如下描述:"众多的年轻少女,梳妆打扮手捧牛尾,击鼓跳舞纵情歌唱,欢跳野牛舞、狮舞、虎舞、嬉耍龙舞和雪白幼狮舞,喜看那盛装跳舞的人们

啊。"在五世达赖时期的藏医著作《亚色》中也这样描述:在桑耶寺落成典礼上臣民们进行了"卓"、"鲁"、"谐"等文艺活动,"卓"是戴面具的鼓舞,"鲁"是只唱不舞,"谐"是既唱又舞类似哑剧形式的舞蹈。在桑耶寺"乌孜"大殿东门左侧回廊两处绘有反映当时桑耶落成庆典场面的大型壁画,这栩栩如生的壁画更说明了上述舞蹈的确在当时就存在(参见卷首彩照)。

在藏文文献《金光灵塔赡一座目录》(西藏人民出版社出版,藏文版)关于桑耶寺落成典礼,也有这样的描述:"表演了狮宣舞、虎舞、牛舞,以及农民男女青年们表演了歌舞等。"农民男女青年们表演的歌舞指的是"果谐",因为果谐是西藏农村广为流传的一种民间歌舞。而且其他民族把"果谐"称之为"农民舞"。这充分说明,公元八世纪之前就有"果谐"在西藏农村广泛流传。

公元十世纪在阿里地区建立的古格王朝,东通卫藏,北接西域,南达印度,地处交通要道。一方面带来了古格王朝商业经济的繁荣,同时也带来了经济文化的交流和发展。促使文化艺术空前繁荣,特别是民间舞蹈不但有了新的发展,而且出现了新的舞蹈品种,这时的"嘎尔"、"宣"、"野牛舞"、"果谐"、"狮子舞"、"孔雀舞"等歌舞品种,也比过去变得更为丰富、成熟。此外,表演"果谐"时已用"扎年琴"来伴奏;"宣舞"不仅是女子表演,而由男女混合表演。在阿里托林寺红殿壁文中这样记载:公元1042年"阿底峡大师进藏。当时,喇嘛降曲沃组织了庞大的欢迎队伍,三百匹马和三百个身穿白衣服的骑手高举宝幢、伞盖、缎幡浩浩荡荡隆重迎接阿底峡大师。道路两旁青年男女穿上节日盛装跳起庄重的宣舞,僧人们吹起了国王专门为迎接大师制造的铜质特大长号。"这些活动在古格遗址的红庙大经堂右边大型壁画上有详细描绘。

公元十一世纪(1043-1123年,藏历第一绕迥年)。藏传佛教噶举派第二代祖师,著名高僧,道歌家米拉热巴时期,藏族民间舞蹈走向综合性方向发展。

米拉热巴的祖先出生在藏北的的琼波(现昌都丁青县境内)氏家族中。他本人出生于吐蕃贡唐地区(现日喀则吉隆县境内,原属阿里地区)。他早期学会苯教咒术,后来改信佛教。他身穿单薄布衣,就能抗御严寒,故称"热巴"(即穿布衣者)。米拉热巴自幼喜爱唱歌,又有一副好嗓子,大家都爱听他唱歌,晚年他成为名僧以后,便借用诗歌的形式,向众弟子、信徒宣传佛法,创作了不少证悟道性的诗歌(即道歌)。在藏族文学史上占有重要地位。

米拉热巴在西藏民间舞蹈史上也有显著的功绩,他采用苯教的"手鼓","香"(铃)、"牛尾"等法器,并吸收古代图腾舞和苯教巫舞以及苯教"羌姆"中的素材,用道歌的形式,创排了"热巴"舞蹈。"热巴"是由铃鼓舞,杂曲和民间歌舞"谐"三个主要部分组成的综合性歌舞艺术。后来又加进了属于戏曲雏形的杂曲短剧的形式。而传统藏戏也有歌舞,韵白,剧情,而且表演形式、舞蹈动作、某些服饰和技巧基本相同,因此,热巴舞蹈与藏戏发展也有密切的关系。

公元十二世纪末到十三世纪初,萨迦班智达·贡嘎坚参时期,西藏文化艺术又走向新的发展阶段。

贡嘎坚参天资聪慧,学识渊博,著作等身,内容涉及宗教、逻辑、语言、医学、修辞、音韵、乐理等各方面。特别是他的《乐论》,是藏族重要经典音乐理论著作,它系统总结了元代时期藏族音乐的艺术经验,并对藏族传统音乐做了全面细致的分析归纳。对作曲,作词、演唱方面发表了精辟的见解。对演唱者演唱姿势,发声方法、气的运用、面部表情、感情变化、音的强弱、吐字要求等方面有了具体的理论要求。对演唱姿势在《乐论》中讲:"唱鲁体民歌要露骄矜相,站立着用手托住腮帮;唱祭祀歌曲要净身,眼下视,虔诚地做美好跏趺状;唱悟因缘歌曲要用手势,并要蹲坐或美好坐姿;唱忏悔歌要面带羞愧,下跪合掌以表示谦恭。"对演唱时的感情变化在《乐论》中讲:"唱愉快的歌要表现出欢喜之情……受伤时的歌声如生起信仰,互相钟情如被爱神花箭射中,唱祭祀歌曲如吉祥之花朵,净恶之音似被盐硷河洗冲。"

由于当时文化艺术的发展特别是声乐和器乐的高度发展对西藏民间舞蹈带来了极好的机遇。因为西藏民间舞蹈是载歌载舞的一种艺术形式,有歌就有舞,有舞必要歌,歌舞结合是藏族舞蹈的一大特征。当时不但有歌舞这种艺术形式,而且对舞者的装饰打扮也有很高的要求。《乐论》中这样写道:"什么地方有缠头和净发,以及翩翩起舞和乐声悠扬,那里就不会有苦恼和悲哀,因此音乐受到世人的赞扬。"书中还说:"不论愚蠢之辈是何等丑陋,不论卑贱者如何匮竭资财,只要在音乐方面有一技之长,在人群中就会如(首)饰大放异彩。对智者愚者男人女人等等,全都以之为美的乃是音乐。"这些论述中不难看出歌舞在西藏人民心中占有很高的地位,可见当时人们对艺术作品的需求和对社会的作用有相当高的认识。认为艺术学识渊博者,是美好生活的象征,是表达人们的理想和认识社会的最好形式。而"愚昧无知"是贫穷的表现,财富再多也会失去,只有文化艺术修养高的人,才是众人中最"富有"的。是理想的象征。可见人们那时就已认识到只有物质生活而没有精神生活,不是幸福美满的生活,只有幸福的物质生活和丰富的精神生活两者齐全,才是幸福美满的象征。

在贡噶坚参另一著作《智者入门》(民族出版社出版)中对藏族民间舞蹈有专们的阐述,并把"舞蹈九技"(妩媚姿态、豪迈姿态、可厌姿态、凶猛姿态、恐怖姿态、恻隐姿态、威武姿态、温和姿态,可笑姿态,这一形象生动的内容变成"诗歌写作九技",要求诗舞一样,舞蹈像诗一样形象生动,富有诗意;诗像舞蹈一样优美动人,以情感人。而且对舞蹈的步伐、手的动作、音乐等配合上也有具体的论述。在《乐论》中讲:"顺应舞步动律等曲子,只能称他们为随合乐,这样说才合乎世间常情并使所有人都感到美好。"详细论述了西藏民间音乐、舞蹈的基本要求、特点规律、审美观念、美学特征、产生作用、社会地位和社会作用等等。这些论著的产生对西藏民间舞蹈的分类、规范和发展、创新起到了巨大的推动作用。

公元十四世纪(藏历第六绕迥年)藏传佛教噶举派大师汤东杰布时期,西藏各类民间舞蹈艺术更加兴盛。这位传奇性的人物就是藏戏艺术的改革者和创新者。传说他立志在雪域高原的各条江河建造铁索桥,为众生谋利。为募捐造桥资金在民工中邀请了七位能歌善舞的姊妹组成歌舞演出班子。他吸收了当时兴起的各类民间舞蹈艺术形式。特别是吸收了热巴舞蹈艺术的歌舞、韵白、短剧、面具、旋转技巧等形式。并融汇藏族群众喜闻乐见的佛经传记、民间传说、宗教仪式等,亲自编导节目,设计唱腔歌词,编排了具有简单故事情节的歌舞剧,这就是藏戏的起源。

传说汤东杰布还在西藏东部林芝地区米林县南伊乡亲手创建了一种手鼓舞称"央久嘎尔"。早期"央久嘎尔"的本意是防止瘟疫和与珞巴人的冲突。据当地艺人介绍:相传很久以前,南伊乡发生了瘟疫,疑是从毗邻地传入的,於是双方发生了激烈的冲突,使南伊乡的群众不得安宁。这时汤东杰布来到南伊乡朝圣,并寻找铁矿,准备冶炼修桥。当群众得知汤东杰布到南伊乡的消息后,纷纷到汤东杰布的住处要求解除瘟疫。于是汤东杰布便创作了"央久嘎尔",而且当时亲自担任"羌姆本"(总导演及领舞者)。从此,南伊乡的群众过上了安居乐业的生活。

公元十七世纪末到十八世纪初的六世达赖喇嘛仓央嘉措是一位颇具才华、饶有风采,在西藏历史上具有特殊地位的人物。他的诗歌集《仓央嘉措情歌》闻名中外,在藏族地区影响巨大,流传极为深远。不管是在农村,牧场,城镇还是大人小孩都会唱他的情歌。他的情歌也对藏族民间歌舞的发展和革新起到了重要作用,不管是"果谐"、"堆谐"还是"囊玛""谐"(弦子)中都有他的情歌,特别是堆谐"达瓦雄奴"和囊玛"阿妈勒获",还根据情歌而产生了新的舞蹈语汇。仓央嘉措情歌之所以在西藏人民中产生很大影响,赢得很高声誉,主要是情歌的思想性和艺术性得到高度的统一,它不仅有进步的思想内容,而且风格优美,形象鲜明,具有很高的艺术性。

清顺治九年(1652年)五世达赖应召进京,随行的藏、蒙人众多达三千人。五世达赖不仅是一位宗教领袖,而且还是娱乐活动的推崇者和组织者。如:创建藏戏汇演,扩大"莫朗钦姆"(大法会)规模并延长时间,从阿里地区调遣歌舞队等等。大法会是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴·洛桑扎巴于1409年所创建,当时拉萨哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺的僧人都集中在拉萨大昭寺,多达三万多人。这是不分教派,不分地区的西藏佛教的大集会。公元1642年在五世达赖的主持下,大法会作了重大改革,并注入了许多新的内容。除辩经考取佛教最高学位之外,还在大法会的藏历元月十五日晚上举行大型酥油花灯节。这天晚上,拉萨八廓街四周满街搭起各种花架,高达十几米,上面摆有五颜六色的各种神仙、人物、鸟兽和花木形象,还有酥油做的偶人表演等。这时人们纷纷拥到八廓街游玩。酥油花灯节结束之后由拉萨郊区的农民表演"果谐",彻夜不眠,这对拉萨郊区的"果谐"的流传起到极大的推动作用。

雪顿节是西藏历史悠久的传统节日之一,"雪"即酸奶,"顿"是"宴"的意思。是吃酸奶的节日。公元十七世纪以前,西藏的雪顿节是一种纯宗教活动。公元十七世纪中叶,在五世达赖的倡导下,雪顿的活动内容更加丰富多彩,开始演出藏戏。西藏各地的戏班,每年夏季都要到拉萨参加雪顿节。由于各地剧团到拉萨会演,又对各地剧团带来了生存、发展的竞争机会。因此,当时藏戏进入了一个迅猛发展和繁荣的时期,在艺术形式上发展成了以唱为主,唱、诵、舞、表演浑然一体。在戏剧文学上已出现了作家创作的剧本,形成了一批著名的传统优秀剧目,在民间各地建立起大量的藏剧班子,有的已经发展成有一定影响的职业性戏班,在艺术风格上也开始出现不同的艺术流派。

藏戏属于歌舞剧范畴,它的发展必然对藏族民间舞蹈的发展起到了积极的推动作用。 这些戏班到拉萨参加雪顿节时,不但演藏戏,也演各地的民间舞蹈,起到了交流传播作用。

五世达赖觐见顺治皇帝时,曾在北京住了两个月。后又在蒙古停了三个月之久。他根 据沿途观摩所受到的启发,把阿里地区的歌舞艺术人员,调遣到后藏来表演。在藏文古籍 《研意而集会喜筵的铁勾》中记载:"在许多使人悦耳的各种音乐当中认为名曲的是阿里三 部法王时期从喀什米尔,牧区,门区等地引进而来的。十分欣赏该地区歌舞的藏巴第司也 派遣堆巴、巴丽、吉古顿珠、木尼、久桑等人对这些歌舞进行创新和发展,后来又从"堆"地 区(阿里)专门调遣著名乐手古迪和精通音乐的儿子普扎西等人前来表演。"他们把多姿多 彩的舞蹈韵律协调配合乐曲进行的这些艺术,传授给一些拉萨的学员。他们传习内容除了 舞蹈之外,还有吹、打、弹等各种乐器,如:高低音鼓"达玛"、木管乐"素那"以及"扎年琴"、 "丹布热"等。通过著名嘎尔本古迪的传播和培训,那些舞童组成了最初的专职嘎尔巴歌舞 队,每当西藏地方政府举行各种庆典时,都必须表演嘎尔舞已成为例事。此时"堆谐"也在 拉萨广泛流传。嘎尔舞在阿里地区从古至今一直在民间表演。流传到拉萨之后开始专为 上层人士表演。而且从表演形式,内容,表现力都有了很大的提高,动作进一步规范化,最 终发展成为一支具有很高演奏水平和多种舞蹈特色的歌舞队。而且它已在西藏封建社会 的上层中扎了根,得到了普遍的承认,尔后又逐渐流传到日喀则扎什伦布寺,萨迦寺,昌都 强巴林寺等各大寺院。不仅如此,西藏地方政府还把嘎尔奉献给清皇朝、并且成了清朝宫 廷中的燕乐。《大清会典》载:"清高宗平定金川获其乐,列于燕乐之末,及后藏班禅额尔德 尼来朝献。"

公元十八世纪末,八世达赖强白嘉措时期,西藏地方主事大臣多仁·丹增边觉对"堆谐""囊玛"加进了新的内容,使它成为西藏最高雅的艺术品种。多仁·丹增边觉对藏族古代文化学识和音乐歌舞均有较高修养,并是颇有见解的学者,被时人称为班智达。藏历第十三绕迥土猴年(公元 1788 年)至铁狗年(1790 年)廓尔喀人入侵西藏,丹增边觉曾任皇帝派遣官兵的联络员,也是与廓尔喀签订条约的我方代表之一。由于清廷派驻西藏大臣巴仲在内部采取种种阴谋诡计,捏造事实,向清帝诬告丹增边觉,清帝即将他解押至内地进

行审查。后经乾隆皇帝亲自审核还其清白而获释。获释后,他畅快地在内地休息了数月。在此期间他系统地潜心学习昆曲、京戏等汉族音乐,学习扬琴、笙、胡琴等,并把他们带回拉萨,使"堆谐""囊玛"舞蹈的伴奏乐器从单一的扎年琴发展为扬琴、横笛、毕旺、串铃等乐器的组合伴奏,而且将内地通用的工尺谱也带进西藏,并在民间加以推广。据藏学家雪康•索朗达杰介绍:多仁•丹增边觉不仅创作出一部分新的囊玛歌曲,而且在有些囊玛的舞曲中还加进了京剧中的间奏曲,他还在藏族本身固有的姿态和礼节等诸种动作基础上明显地加进了表现古代汉族礼仪上的动作,如"作揖"等。当时堆谐、囊玛在西藏广为流传,人人喜爱,并发展到了一定阶段。因此多仁•丹增边觉在继承和发展堆谐、囊玛的歌曲、乐器、舞蹈等方面做出了显著贡献。

当时西藏民间舞蹈不但在实践上不断发展和丰富,而且在理论上也形成了自己的体系。在贡珠·云丹嘉措(1813—1899年)的《知识总汇》(1982年民族出版社出版)中这样写道:"舞蹈的各种动作姿态是用人体塑造的精彩工艺之一。"概括地论述了什么是舞蹈?明确讲到舞蹈是人体艺技,是借用人体来塑造内容的精彩工艺之一。书中还写道:"根据各自的习俗和规律分别学好,切勿误。"这里明确了两个概念:一是习俗,就是有民族的也有地方的各种习俗;再一个就是规律,舞蹈有它的自身的规律,要掌握好舞蹈规律和基本风格,如果违背了舞蹈的自身规律和风格就是没有学好,是失误。这样就从理论上比较清楚地阐述了舞蹈这门独立艺术形式的基本特征。

关于"舞蹈九技", 贡珠·云丹嘉措在萨班·贡嘎坚参的"舞蹈九技"的基础上又有了新的发展。《知识总汇》中的"舞蹈九技"是:

优美,英姿,丑态等三种为身技(形态);

凶猛,嬉笑,恐怖等三种为口技(声态);

悲悯,愤怒,和善等三种为心技(情态)。

以上九技基本概括了舞蹈表演时通过借用人体表现内容的基本要求,及用人体的各种姿态动作表现人物的内心感情或表演者所处的环境引起的情感反映。而表现方法则根据所要表演的喜,怒,哀,乐等内容,通过人体各种动作的加工提炼来进行分别表现。也就是说这种情感的表现完全借助人体动作来表达出有声有色的各种人物的内心世界。

《知识总汇》在舞蹈表演过程中对形态,形体的具体要求有如下论述:

上身动作像雄狮,腰间动作要妖娆。

四肢关节要灵巧,肌腱活动要松弛。

全身姿态要柔软,表演表情要傲慢。

举止要像流水缓步,膝窝曲节要颤动。

脚步脚尖要灵活,普遍要求英姿雄壮。

从以上论述中我们不难看出,以舞蹈动作美化了的人体艺术对形体的要求是非常严格的,

形体动作和各种姿态要完全服从内容的要求,既不能做作,也不能无目的。在表演过程中,身体各部位的配合都要做到完整、统一、和谐。这些论述比较集中地反映出西藏民间舞蹈的基本风格与舞姿的美学特征。

《知识总汇》中还告诫人们,舞蹈表演中要力戒五大缺点:

雄壮凶猛的舞蹈,过多的摇动会失误。

傲慢柔软的舞蹈,过多的做作会失误。

伶俐轻便的舞蹈,过多的慌忙会失误。

缓步慢速的舞蹈,过多的懒散会失误。

优美典雅的舞蹈,过多的大动会失误。

这些要求和告诫就是对当代的舞蹈工作者也仍然有着重要的指导意义和必须掌握的基本要领。藏族的祖先根据舞蹈的艺术规律,要求表演者严格遵循所表现的内容同形体动作的一致性,克服与表现内容相违背的各种不正确的动作,要求做到形式同内容统一,动作同情感统一。《知识总汇》是一部藏族重要的舞蹈理论经典著作,在我国民族文化遗产中,至今还保存着历史如此悠久,学术价值、艺术价值和实用价值这样高的舞蹈论著,实属罕见;它把藏族对西藏民间舞蹈的审美追求从理论上推向了新的水平。

Ξ

西藏素称"歌舞的海洋",西藏人民能歌善舞。"只要会说话就会唱歌,会走路就会跳舞"(民间谚语),绚丽多彩的歌舞艺术遍布雪域高原,是人们社会生活中不可或缺的组成部分。

厚重深广的乐舞文化是在西藏长期的历史文化发展过程中形成的。它与民族的历史、 习俗、宗教以及自然环境有着密切的依存关系,是西藏各民族物质与精神生活的形象反 映。

西藏歌舞种类繁多,形式多样,分布广泛,农区、牧区、林区,不同的劳动生产活动,在不同的地域,造就了不同舞蹈各具特色的内容、动作和风格。

西藏各地区舞蹈的分布情况大致如下:

拉萨市。

拉萨是西藏自治区首府,地处雅鲁藏布江支流拉萨河下游北岸,是一座具有一千三百多年历史的古城。拉萨藏语意为"圣地"和"佛地",早在公元七世纪松赞干布统一西藏后,就从雅砻迁都逻娑(即今拉萨),建立吐蕃王朝。后不久在此建造了大昭寺,同时松赞干布又在红山扩建宫室(即今布达拉宫),于是拉萨河谷平原上宫殿和居民房屋陆续兴建,显赫中外的高原名城从此形成。

拉萨地区的舞蹈品种有:"堆谐""囊玛""阿谐""果谐""嘎尔""谐钦""阿卓""强谐""木如贝桑""羌姆""希荣仲孜""森孜""玛恰霞布卓""藏戏歌舞""热振曲卓"等。

日喀则地区。

日喀则位于喜马拉雅山北麓,雅鲁藏布江及其主要支流年楚河的汇流处。

日喀则藏语意为"最好的庄园"。十四世纪初期,大司徒降曲坚赞战胜萨迦政权,建立了帕竹政权,日喀则为其属地。日喀则是西藏的第二大城市,也是日喀则地区政治,经济,文化,宗教的中心。名胜古迹众多,扎什伦布寺是西藏格鲁派六大名寺之一。也是历世班禅额德尼的主寺。此外还有著名的夏鲁寺,萨迦寺,江孜白曲寺,雍仲林寺,依玛寺,曲典尼玛寺,帕拉庄园,抗英遗址宗山等。

日喀则地区舞蹈品种有:"堆谐""果谐""斯玛卓""阿谐"(包括民间阿谐和寺院阿谐) "热谐""嘎尔""梗""谐钦""森孜""玛恰霞布卓""龙舞""布荣甲谐""西嘎尔甲谐""那龙甲谐""定嘎甲谐""拉雅甲谐""羌姆""恰配霞布卓""马热卓""罗谐""藏戏歌舞""简佳"等。

昌都地区。

昌都位于澜沧江上游东岸。昌都藏语意为"水汇合口处。"是西藏东部经济中心,向为与川、滇间的交通重镇。我国西南地区保存较好的新石器时代的卡若遗址就在昌都地区, 距今已有四千年的历史。昌都地区还有著名的强巴林寺,日乌齐寺和察雅玛滚寺等。

昌都地区舞蹈品种有:"果卓""谐""热巴"(分康萨热巴,雄朗热巴,乌朵热巴,坚阿热巴,帮达热巴,果青热巴等)"藏戏歌舞""格萨尔舞""心卓""组卓""羌姆""羌谐""僜巴舞""珞巴舞"。

在昌都芒康县的盐井区有一个纳西族自治乡,这里的纳西族在节令习俗和文化生活等方面都与当地藏族大致相同,他们的民间舞蹈活动已与藏族混同了。

那曲地区。

那曲专区设在那曲县,地处唐古拉山和念青唐古拉山之间,是西藏北部重镇。那曲藏语意为"黑河"。1960年7月经国务院批准,正式将"黑河地区"改名为"那曲地区"。

那曲地区舞蹈品种有:"卓果谐"或"果谐"(分东部卓果谐、西部卓果谐和中部卓果谐) "阿谐""强谐""定嘎尔热巴""嘎尔""堆谐"(分谐萨和谐宁两种,即新、旧堆谐)"羌姆"。

山南地区。

山南即洛喀,地处西藏中南部,岗底斯山南部,雅鲁藏布江中游,因拥有众多个"第一" 而被公认为"西藏文化的摇篮"。如西藏第一位国王——聂赤赞普,第一座宫殿——雍布拉康,第一座佛堂——昌珠寺,第一块田——索当,第一座寺庙——桑耶寺,第一部经书——邦贡恰加,第一部藏戏——拔嘎尔布等,均诞生在山南。

山南地区舞蹈品种有:"果谐""卓巴谐玛""谐钦""嘎尔巴谐玛""阿谐""强谐""嘎尔" "廓尔孜""门巴舞""珞巴舞""仲孜""羌姆""生殖器舞"。 阿里地区。

阿里也称堆阿里,地处西藏最西部。喜马拉雅山,岗底斯山,喀喇昆仑山托起的阿里地区,是"世界屋脊"的屋脊。

阿里是藏民族历史的先河,象雄文化的发祥地。在这里,发现了巨树化石,岩画,还有 古格王朝遗址,多香遗址等。据专家介绍阿里的早期文化比第一藏王早三百年左右。

阿里地区舞蹈品种有:"嘎尔""果谐""卓果谐""亚巴亚玛""羌姆""仲孜""玛恰霞布卓""宣"(札达宣,普兰宣,底雅宣)""玛耐(藏戏)""扎年霞布卓"。

林芝地区。

林芝藏语意为"娘氏家族(或太阳)的宝座"林芝地处西藏东南部,雅鲁藏布江北岸尼羊河的下游,属高原温带半湿润季风气候区。是新兴的西藏地方工业的主要基地之一。

林芝地区舞蹈品种有:"恰巴波""波果""热巴""日卡瓦""工布达谐""米那羌姆""羌姆""央久嘎尔""扎年博同""玛恰霞布卓""波润霞布卓""门巴舞""珞巴舞"。

以上各种舞蹈,大体上可归纳为民间、宗教、宫廷三大类。

1. 民间舞蹈。

民间舞蹈主要是指群众性的广场舞蹈。这类舞蹈在西藏民族歌舞中数量最多,覆盖面最广,也最具普及性。

此类舞蹈活动的随意性很强。参加人数不限,多则上百,少则几十,不分男女老少和出身贵贱,只要能歌善舞者均可上场,来去自由。也没有固定的时间、地点、场合,但也有少数民间舞蹈有严格的时间、地点、场合和演员的身份等规定。如:开始时必须先跳"谐吉果曲"即歌舞的祭祀;最后,又必须跳"扎西"意在祝福吉祥中结尾。活动通常是在亲朋好友喜庆娶会,或是在大型民俗和宗教节日时。而也有一些民间舞蹈只能在大型庆典场合表演,有的一年演一次,有的隔十二年才能演一次,其他时间不能随意表演,更不能随意传授给他人。有的舞种当地受了灾才能演出,平时连舞蹈的名字都不能提,否则"不吉利"。受灾之后,为了救灾募捐进行巡回演出,演出结束回村之前,服装道具要全部烧毁,不能带回一件衣物,以示消灾。

个别民间舞蹈过去纯属支差(一种农牧民为统治者服务的无偿劳役)性质,轮到谁家支差,谁家抽一男或一女以应舞差,舞者参加训练、演出毫无报酬。且服装道具全需自备,很多人因家庭贫困备不齐服装道具,只能到处借着穿。个别艺人参加大型庆典活动时有一定的报酬,如日喀则岗巴县常龙乡的"拉让谐钦"队,他们参加扎什伦布寺大型庆典活动时,往返路程就有三,四百公里,因此当地头人给他们一些青稞和三个艺人给一头毛驴作为交通工具,但这是极个别的。

西藏民间舞蹈内容丰富,形式多样,地域性强,有的因形式而命名,有的因内容而得名,而更多的则随地名而定。如"果谐",是因形式而得名,"果"即圆圈之意,"谐"是歌舞,由

于它是围着圆圈跳的一种舞蹈,所以称"果谐"。"堆谐"则因主要流传地而得名,"堆"指雅鲁藏布江上游的拉孜、定日等地,它是堆地人跳的一种舞蹈,所以称"堆谐"。流传在布荣乡的甲谐"则因内容而得名,"甲"即胜利之意,舞蹈表现了打败敌人之后的欢庆胜利,因此称"甲谐"。

西藏地域辽阔,由于各地的地理环境、文化素养、信仰习俗的差异,形成了各地民间歌舞浓郁的地方特色,多彩多姿,群芳争妍,把雪域高原装点得分外妖娆。

在西藏东部昌都地区广为流传的"卓",也称"果卓",是当地最有代表性舞种。其中就分农区卓、牧区卓、寺庙卓三种,形式虽同而风格各异。此外还有"组卓"和"欣卓"。"组卓"是用手指在地上比划的一种舞蹈;"欣卓"即木偶舞蹈。卓的这种是围圈连臂踏歌的形式,就是民族向心力的体现。脚的跺、踢、跨跃的步伐,具有部落欢庆胜利和团结共存的原始含义,而动作中模拟动物的舞姿反映出了远古狩猎时代的原始文化。

"堆谐"广泛流传在西藏西部,不管在繁华的城镇街头巷尾门前屋后,或在麦浪滚滚的藏商谷地的打麦场上,还是在美丽富饶的藏北牧区的草场上,都可以听到悦耳的"堆谐"歌声和轻快的舞步声。"堆谐"以流传地区命名,但又分南北两派。以定日为代表的是南派;以拉孜为代表的是北派。北派重点要求步伐的轻、重、缓、急以及步代的多样化,上身要求平稳,不能左右晃动。南派不但有丰富多彩的脚步点子而且要求上身的动律和手势,具有自由活泼,奔放,潇洒的特点。堆谐不但有南北之分,而且还有反弹扎年琴、背弹扎年琴和顶碗跳的特技表演,形式风格也是很多样的。

"果谐"俗称"圈舞",源于山南地区,普遍流传于日喀则、阿里等地的广大农村。果谐的 兴起和西藏农业发展密切相关。它和春播秋收、打麦时男女老少分班唱和的劳作形式和劳 动节奏有直接的联系。在果谐的步伐、手势、韵律和歌声中充满了农业劳动气息。很多舞 蹈动作直接从劳动动作提炼而来。果谐舞蹈活泼有力,歌声粗犷昂扬,在农村群众生活中 占有很高的地位。

也有"果谐"之称的"卓果谐",是一种牧民歌舞。它盛行在藏北草原的广大牧区,是牧民群众所喜闻乐见的歌舞艺术。由于单一的牧业经济,为自然条件所决定,这里的舞蹈粗犷豪放、潇洒大方、优美自如,具有浓郁的游牧生活特色,是古老的游牧狩猎的文化产物。那曲"卓果谐"由于流行区的地理环境、宗教信仰的差异,因而出现了东部、西部、中部三种不同舞蹈风格和称谓。

2. 宗教舞蹈。

西藏的宗教舞蹈主要是"羌姆","羌姆"是藏传佛教独有的宗教专用舞蹈。是藏传佛教各教派僧众在自己寺院范围内表演的一种仪式隆重、场面壮观、气势宏大的集诵经、音乐、舞蹈于一体的大型寺院表演艺术。

羌姆分"阿羌姆"和"铜羌姆"两种,其主要的区别是用不同乐器伴奏。"阿羌姆"以鼓乐

伴奏为主;"铜羌姆"以铜管乐伴奏为主。在舞蹈上的区别是"阿羌姆"动作缓慢稳健;"铜羌姆"动作激烈健壮。

据著名藏学家洛桑多吉介绍:"早期的羌姆称'宣',即舞蹈之意。宣又分'阿宣'和'拔宣'两种。'阿宣'即鼓舞,舞者手执小柄鼓舞动。'拔宣'即面具舞,舞者戴面具舞动,到了后期改称'羌姆'。羌姆也分'阿羌姆'和'拔羌姆'两种。"羌姆的主要内容是驱邪迎祥,辞旧迎新。著名寺院通常按照藏历选定一天或若干天为表演羌姆的日期,尔后连年如此,所以羌姆的表演必须在规定的某一个宗教节日和地点进行。地点一般在寺庙大院内,个别寺庙第一天在寺庙大院内表演,第二天在草坪和林卡里表演。羌姆不但宣传各教派的教义,也体现各寺庙的宗教艺术。它具有民族性,历史性,群众性。

差姆到了后期形成了较高层次的一种舞蹈,并产生了"羌姆益"(即舞谱),其内容有"瑞孜"(即乐谱),还有动作说明和统一的名称术语,有对角色和情节的说明等等。"羌姆益"在发展过程中不断丰富和发展,并以理论高度提出符合羌姆自身规律的创作要求。羌姆是藏族舞蹈之精华,是藏族舞蹈剧的雏形。

藏传佛教各教派的羌姆表演形式大多是边舞边向顺时针方向移动,而古老的苯教羌姆表演形式则是边舞边向逆时针方向移动,这是佛、苯羌姆的最大区别。

差姆的专用伴奏乐器有:铜钦(大法号)、噶尔林(小法号)、加林(一种木管乐)、普钦(钹)、拉阿(长柄鼓)等。

3. 宫廷舞蹈。

宫廷舞蹈主要指"嘎尔"舞,嘎尔舞源于西藏阿里(古象雄)地区,开始在民间流行,后来成为拉达王室的宫廷舞蹈。公元十七世纪五世达赖时期由拉达乐师布地等人传到拉萨,并专门建立了嘎尔舞组织,成为在西藏地方政府庆祝典礼上的一种礼仪舞蹈。尔后逐渐流传到扎什伦布寺、萨迦寺、昌都强巴林寺等著名大寺院。嘎尔舞是专供达赖及西藏地方官员和高僧活佛观赏的专业艺术表演。它的内容主要是弘扬佛法、赞颂活佛。嘎尔的特征完全不同于西藏其它传统民间歌舞,它的特点是内容严肃、曲调规整、词句深邃、表情平板、歌舞分家。舞者全系男童。布达拉宫和萨迦寺的嘎尔舞由俗人表演。昌都强巴林寺的嘎尔舞由该寺扎巴(僧人)表演。扎什伦布寺嘎尔舞由"罗珠"(即没有正式出家的学徒)表演。嘎尔舞虽然全部由男性表演,但舞中分"波嘎尔"和"莫嘎尔"两种。"波嘎尔"即男子舞;"莫嘎尔"即女子舞。舞者手执宝剑、斧头,或宗教中所用的铃杆。嘎尔舞的专用乐器有高低音达玛鼓各一个、素那(木管乐器)两支和云锣等。

嘎尔舞的演员全系十一至十五岁左右的男童,家庭出身必须是富家而且讲究形象。过去嘎尔舞的演职人员分如下五种:"嘎尔本",是歌舞的领导及艺术指导,需通过西藏地方政府批准,是西藏地方政府的官员;"达爷",年龄大,身体弱,便可为达爷,也在西藏地方政府兼职;"则松",超龄的舞蹈演员,可为则松,他们一般都可改为乐员,也可在西藏地方政

府兼职;"格根",即老师之意,负责吸收新嘎尔舞成员,一般由嘎尔楚升任,在西藏地方政府兼职;"嘎尔楚",即歌舞学员,他们的主要任务是学习演出,嘎尔舞的真正表演者就是他们。

四

西藏歌舞内容丰富,题材广泛,形式多样,风采各异,但除了个性之外还有不少共性方面,从而构成了西藏民族舞蹈的共同特征。

艺术源于生活。西藏歌舞的首要特征就是和高原人民的物质与精神生活有着极为广泛的联系,尤其是和生产劳动的关系更为密切。反映各种劳动生活的题材在西藏民间舞蹈中占有相当大的比重,甚至可以说,在民间,有什么样的劳动生活就有什么样的歌和舞。农民播种时有播种歌,收割时有收割歌;牧民放羊时有放羊歌,挤奶时有挤奶歌;盖房打地面夯土时有打地面的歌舞"阿谐",打墙时有打夯歌舞"强谐"……。这些歌舞在劳动中起着统一劳动节奏,减轻劳动疲劳,鼓舞劳动干劲,增进劳动效率,传播劳动知识等不容忽视的作用。

在劳动间歇时,人们也会聚集在一起载歌载舞,抒发自己对劳动、对生活的感受。旧时 代的劳动者虽然在恶劣的环境和沉重的劳动中苦度人生,但他们总是那样的开朗和乐观, 从来就不存在压抑和沉重的感觉,而是在舞蹈歌词中直接抗击和揭露封建农奴制度。如:

从星星还没落下的早晨,

耕作到太阳落土的晚上。

用疲劳翻开这一锄锄的泥土,

见太阳升起又落下山岗……

收的谷子粒粒是汗,

老鼠在黑夜把它往洞里搬。

这种冤枉有谁知道,谁来可怜?

唉! 累死累活只剩下自己的辛酸。

我们的皇帝他不管,他不管,

我们的朋友只有月亮和太阳。

老鼠啊,可恶的老鼠啊,

什么时候你才能死完!

这首舞歌和《诗经》国风中那首著名的《硕鼠》何其相似:"硕鼠硕鼠,无食我黍……硕鼠硕鼠,无食我麦",这是对不劳而食的剥削者的强烈控诉。又如:

那西天极乐的世界上,

不会有那样的舒服吧?

因为每当那些活佛们走向天堂的时候,

他们总是向着人间不断地回首。

那下面的十八层地狱中,

不会有那样的痛苦吧?

因为每当那些官人们去地狱时,

都要争先恐后地向地狱走去。

这些语言生动、内涵深刻的舞歌,同样是现实生活的反映。

藏族以英勇善战著称,众多的习武演兵舞蹈,就是历史上战斗生活的反映。这一类型的舞蹈,山南地区称"该巴赤嘎尔",即男子刀舞;林芝地区称"百谐",即征战歌舞;拉萨地区称"斯穷瓦",即近卫军——古代藏王的警卫部队;也有些地方称之为"拉玛",即神兵,或称"扎拉",即战神等;但多数地区称"百谐"。"百谐"主要在寺庙羌姆表演结束之后举行驱鬼仪式时表演。

还有拟兽作舞的舞蹈,如"希荣仲孜"(野牛舞)、"森孜"(狮子舞)、"玛恰霞布卓"(孔雀舞)等。这类舞蹈渊源于远古时期的狩猎生活。

纷繁复杂的劳动生活不仅影响着西藏舞蹈的题材内容,也为多彩多姿的舞蹈语汇和 风格提供了创作基础。不同的地域和不同的劳动活动,产生不同的舞蹈动作和特征。农区 的主要生产活动是播种、收割、打场等,所以他们的舞蹈动作中就少不了农业劳动动作。如 "果谐"中的"单手外甩"和"双拉手"就直接来自播种和收割动作。

牧区的主要生产活动是放羊、挤奶、揉皮等。所以他们的舞蹈动作中也少不了牧业劳动动作,如"卓果谐"中的"绕袖手"和"上下打手"是直接从挤奶和赶羊动作中提炼的。

林区的主要生产活动是砍柴,狩猎等。所以他们的舞蹈动作就是林区劳动动作,如: "恰巴波"中的"双提手"和"双拉手",是表示用刀准备砍木和射箭狩猎的动作。这种再现劳动动作的舞蹈语汇在藏戏歌舞中特别明显。如:藏戏"温巴"中的"双拉手"表示射箭狩猎; "阿吉拉姆"中的"双绕手"表示捻毛线。这两个动作又是藏戏中最基本最主要的动作。藏戏演员训练时有这样两句提示:"波扎布达姆填填",即男子动作象拉弓射箭一样有力大方;"莫扎布白玛来来",即女子动作像捻毛线一样轻松敏捷。

舞蹈时膝盖的屈伸动律是西藏民间舞蹈的最大共性,也是最突出的风格特征。不管是节奏快速的"堆谐"还是节奏缓慢的"谐"都离不开膝盖的屈伸动律。这种动律的形成和当地人民的劳动动作是分不开的。西藏人民从事农牧业生产劳动,而农牧业生产劳动又离不开劳动工具的使用。如:打梿枷、用锹铲土、用镐挖沟、织氆氇等等,从事这些劳动,膝部的屈伸是不可少的一个动作。由此可见,西藏民间舞蹈的屈伸就来自劳动动作的屈伸,当然舞蹈中的屈伸高于劳动中的屈伸,它不是自然形态的照搬,而是在劳动动作的基础上根据

当时当地的人民生活习俗和审美要求发展美化而成的。

西藏民间舞蹈另一体态特征是上身微向前倾,梗头,含胸,具有东方人的含蓄感,这也是西藏民间舞蹈的共性。形成这种体态,有它长期的、多方面的因素,而劳动也是其中最主要的因素。人们成年累月要种地、背水、挤奶、爬山,从事各项劳动。从事重体力劳动的人必然是上身向前倾,梗头含胸或弯腰弓背,绝不会是挺胸立腰地劳动,因此,首先是在劳动中形成了上身向前倾和含胸的习惯。当然,还有一些其他因素,如在服饰道具方面,藏族人喜爱穿氆氇或羊皮做的藏袍,男的戴用金子或黄铜做的大耳环,女的头戴金、银、珍珠、玛瑙等做成的头饰。节日时还戴上"巴珠"(头上戴的一种装饰品)和"卡务"(脖子上戴的一种装饰品),而且不少舞种还要戴面具。穿戴这么笨重怎么能挺起胸立起腰呢?还有地理环境,西藏人民长期在平均海拔四千米以上的高寒缺氧地区生活,人在寒冷的天气时上身总是向里缩绝不会是挺胸立腰。又如宗教信仰的因素,人们在佛前非常虔诚恭敬,不管是念经、磕头、站立,其体态总是双手在胸前合掌,低头或梗头,上身含胸向前倾,而且在待客人时表示对客人的尊敬和欢迎也是这种体态。所以说西藏民间舞蹈中的上身向前倾、含胸、梗头的体态特征,是由于长期的生产劳动、生活环境、宗教信仰、服饰道具等诸多因素和舞蹈本身的需要而逐渐形成的。

西藏歌舞不仅浓缩下人们生活生产劳动的时空历程,也凝聚着高原民族传统的宗教意识和伦理道德观念。这是西藏民族舞蹈的又一共同特征。

宗教是一种社会意识形态。藏传佛教在西藏本土已有上千年的悠久历史,而藏族群众是几乎全民信教的民族。宗教对藏族群众影响深广,在藏族群众的生活中几乎离不开宗教内容,如:旅途、修新房、结婚、新年、迁徙、治病、丧葬等任何一种活动之前都要举行隆重的宗教仪式,甚至吃饭前也进行宗教仪式。

在西藏,哪里有村庄,哪里就有大小不同的寺庙;哪里有寺庙,哪里就有规模不同的宗教舞蹈羌姆。西藏是藏传佛教文化的发祥地。从原始宗教苯教到公元八世纪藏传佛教宁玛派的产生,以及公元十一世纪后产生的萨迦派、噶当派、噶举派、格鲁派等二十几个教派,各教派和教徒之间为了宣传本教派、扩大影响,各个寺院都由高僧活佛亲自主持组建羌姆队,寺与寺之间也相互派专人观摩、学习,竞相发展、创新本寺的羌姆,促进了羌姆的繁荣发展。舞蹈与宗教有着密不可分的关系,从远古时期起舞蹈就和原始宗教结合在一起,反映远古生民的精神面貌。先民们认为舞蹈是最理想的宗教祭祀形式。在藏区不管是寺院的宗教活动还是民间的民俗活动,都离不开舞蹈,绝大多数活动必须要以祭祀舞蹈来开场;以祭祀舞蹈来结束。所以宗教对藏族民间舞蹈的继承、发展、保存、流传提供了最好的土壤,而舞蹈对宗教的宣传、生存、发展也起到了保证和推动作用。

羌姆的主要内容是宣传佛教的意识和教义,通过舞蹈表演来教化信徒。随着藏传佛教的发展,羌姆也不断的继承和发展,特别是到了藏传佛教后弘期,产生了名目繁多的教派,

羌姆的发展也达到了高潮,并走上高度规范化、艺术化的道路,各教派逐渐形成了自己的宗教礼仪体系。到了后期,羌姆不仅反映虚幻的宗教内容,而且也反映社会的现实生活。如山南地区曲松县色卧寺羌姆中就有直接反映藏族人民抗击入侵者的英勇事迹的情节:当羌姆中的"白布"(即尼泊尔人)表演"投降"和"扫地"动作时,当地政府官员向天空鸣枪,广大观众吹火喉表示胜利。这种壮观的场面给人一种振奋感,表现了强烈的爱国主义精神。羌姆的内容随着历史的发展和社会的进步在发展和变化。早期的羌姆表演者必须是本寺的扎巴(僧人),后来流传到民间也开始有俗人表演,有的小寺庙因僧人不够而请俗人表演。更有趣的是拉萨"噶玛夏羌姆",虽由色拉寺组织,但表演者全是拉萨街头的乞丐和清理街头尸体的人。

差姆之外,还有同样具有宗教信仰内涵的民间祭祀性歌舞。这类祭祀歌舞流传广泛,而且有深厚的历史传统和群众基础。其中最有代表性的是"泽当嘎尔巴谐玛"和"恰配霞布卓"。"泽当嘎尔巴谐玛"所祭的是十二个地祗丹玛神(女护法神)中神位最高的多吉玉珍玛(即金刚亥总母),她管着地、山、水。十二个女护法神原是早期苯教所崇拜的自然神,后被佛教吸收为护法神。

每年藏历五月十五日,泽当镇的群众穿着盛装,带上各种野餐食品来到"丹玛拉康" (即丹玛神殿)向多吉玉珍玛等女神举行隆重的祭祀活动,以祈丰收。这种对地方神进行祭祀的民俗活动,从八世纪一直流传至今。

祭仪中的舞者手挥牛尾、麦穗,又有双手搔痒和右手遮掩前额,左手叉腰眺望前方等动作,表现了猴子的形象。这些符号反映出人们的信奉中不仅有吐蕃时期的文化痕迹,而且还有浓郁的苯教的自然崇拜的远古习俗。

"恰配霞布索"。"恰配"即降雨;"霞布"即"霞布卓",歌舞之意;"索"藏语意为祭祀。这是一种民间祈雨的祭祀歌舞,流传在日喀则地区萨迦县萨迦镇。"索"最早是一种祝贺歌舞。据原萨迦寺主任贡噶曲桑介绍:在萨迦贡噶仁青(公元1092—1158年)时期,扎嘎尔拉萨宗(宗相当于现在的县)和萨迦贡噶仁青争夺权力,为此萨迦寺僧人进行诵经念咒战胜了扎嘎尔拉萨宗,为了庆贺胜利,当时萨迦群众跳了"索"。可见它原是表示胜利或祝贺胜利的一种歌舞,以后才逐渐演变为民间祈求降雨的歌舞。

"索"在当地是一种舞差。不分贵贱和贫富,每家都要抽人参加"索"的歌舞队,富户家抽两个人,而且服装道具全部自备。

"索"的表演时间及地点是在每年藏历五月十日前选一个吉利日子进行表演。表演地点为达青仁布庆院、古让母森巴纳布院、卓玛拉康院等。以上各点表演完毕,回到村庄后自由表演。

类似的专门祭祀性舞蹈还有不少,此外,由于受宗教戒律的影响,多数民间舞蹈中也 渗透了祭祀的成分。如表演之前举行各种宗教或祭祀仪式,在歌词内容中也总少不了祭祀

性等等。

西藏歌舞的另一共同特征是和节令习俗的紧密联系。

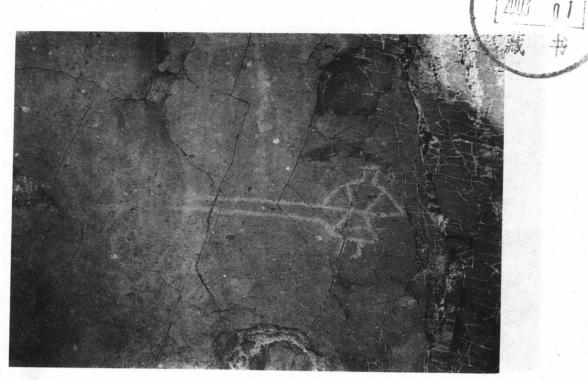
在藏域,几乎所有的重大节令,如藏历年、望果节、雪顿节、萨噶达瓦节、达玛节等节日中,无不有大规模的群众性歌舞场面。甚至也可以说,这些节令也都是民族歌舞的盛大节日。丰富多彩的歌舞艺术为节庆活动增光添彩,把节日的欢乐气氛渲染更其浓郁、更加热烈,而深入人心的民族节日也为歌舞艺术施展身手、展现魅力提供了广阔的舞台。

人民在长期的劳动生产、社会生活的实践中形成了自己的心理和情感的独特表现方式。表现出共同文化特征的民间节令习俗,是民间艺术活动的最好土壤,也是民间舞蹈产生的基础。这些舞蹈的特点是数量多,舞蹈性强,地域特色突出,形式自由活泼,即兴成分很浓。这种节令习俗中舞蹈虽然风格各异,但它们所表达的内容是相通的,即祝愿风调雨顺,五谷丰登,人畜兴旺,吉祥如意。人民把自己的理想,希望都表现在这些盛大隆重的节令民俗艺术活动之中,而且通过舞蹈抒发内心的感情和愿望,它是加强民族凝聚力和向心力的纽带,是藏民族生存、团结、发展的象征。

1951 年西藏和平解放后,西藏各族文化受到全国人民的重视和推崇,民族歌舞取得了空前的发展。各种类型的舞蹈都迈进了一个新的境界,出现了大量优秀的高水平的歌舞节目,不仅进入了全国的艺术殿堂,受到广大艺术工作者和群众的欢迎赞扬,也登上了世界舞台,屡获大奖,为祖国赢得了国际声誉。

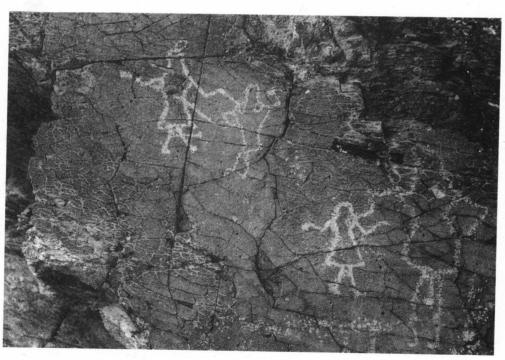
1958年西藏自治区歌舞团正式成立,1980年又开办了自治区艺术学校,1986年创建了自治区艺术研究所。这些机构的组建,为西藏歌舞的创作实践、人才培养、理论研究提供了强有力的保证,预兆着西藏歌舞更加光辉灿烂的未来。

《中国民族民间舞蹈集成•西藏卷》编辑部 执笔:丹增次仁(藏族)



图一 阿里日土岩画之一

丹增次仁 摄



图二 阿里日土岩画之二

丹增次仁 摄



图三 阿里日土岩画之三

丹增次仁 摄

全自治区民族民间舞蹈调查表

	流传地区	舞蹈名称					
	城关区	堆谐、囊玛、嘎尔、谐钦、果谐、羌姆、噶玛夏羌姆、廓尔孜、玛恰霞布 卓、百、卓、木如贝桑、森孜、强谐					
拉	林周县	果谐、谐钦、卓果谐、羌姆、堆谐、热振曲卓、冲鲁、阿谐					
122	达孜县	果谐、谐钦、阿古登巴卓、羌姆、堆谐、百、森孜、阿谐、强谐					
萨	尼木县	果谐、谐钦、羌姆、强谐					
市	当雄县	卓果谐、羌姆、堆谐					
] '	曲水县	果谐、谐钦、卓、羌姆、希荣仲孜、廓尔孜、堆谐、强谐					
	墨竹工卡县	果谐、羌姆、卓果谐、卓、强谐					
	堆龙德庆县	果谐、堆谐、谐钦、羌姆、卓、百、阿谐、强谐					
	那曲县	卓果谐、阿谐、羌姆、强谐					
	嘉黎县	卓果谐、阿谐、羌姆					
那	申扎县	卓果谐、阿谐、堆谐、羌姆					
曲	巴青县	卓果谐、热巴、羌姆					
地	聂荣县	卓果谐、阿谐、羌姆					
区	尼玛县	卓果谐、堆谐、玛恰霞布卓、羌姆、谐萨、谐宁					
}	比如县	卓果谐、阿谐、热巴、羌姆、嘎尔、强谐					
	索 县	卓果谐、阿谐、热巴、羌姆					

(续表一)

	流传地区	舞蹈名称					
那	班戈县	卓果谐、羌姆					
曲地	安多县	卓果谐、羌姆					
区	双湖特别区	卓谐、堆谐					
	昌都县	果谐、谐、嘎尔、羌姆、阿谐、强谐					
	芒康县	果谐、谐、扎年霞布卓、玛恰霞布卓、羌姆、热巴、强谐					
	贡觉县	果谐、谐、热巴、嘎尔、羌姆、阿谐					
Ð	八宿县	果谐、谐、嘎尔、热巴、羌姆					
昌	左贡县	果谐、谐、热巴、阿谐、羌姆、强谐					
都	边坝县	果谐、谐、热巴、羌姆、强谐					
地	洛隆县	果谐、谐、热巴、羌姆					
区	江达县	果卓、谐、羌姆、强谐					
	类乌齐县	果卓、谐、热巴、阿谐、羌姆、强谐					
	丁青县	果卓、谐、羌谐、热巴、格萨尔霞布卓、羌姆					
	察雅县	果卓、谐、嘎尔、热巴、阿谐、羌姆					
	乃东县	果谐、嘎尔、谐钦、嘎尔巴谐玛、卓、百、扎年霞布卓、羌姆、强谐					
	琼结县	果谐、谐钦、卓、羌姆、阿谐、强谐					
	措美县	果谐、谐钦、羌姆、强谐					
, [加查县	果谐、堆谐、谐钦、卓、波赞霞布卓、羌姆、强谐					
山	贡嘎县	果谐、谐钦、卓、百、廓尔孜、仲孜、阿谐、阿羌姆、羌姆、强谐					
南	洛扎县	果谐、谐钦、米那羌姆、若浪霞布卓、卓、羌姆					
地	曲松县	果谐、谐钦、卓、羌姆、阿谐、强谐					
7E	桑日县	果谐、卓、谐钦、阿谐、羌姆、强谐					
区	扎賽县	果谐、谐钦、堆谐、卓、羌姆、强谐					
	错那县	果谐、谐钦、堆谐、玛恰霞布卓、扎年霞布卓、羌姆、拔羌姆(门巴族)、					
-		门巴霞布卓(门巴族)、康岁(门巴族)					
-	隆子县	果谐、谐钦、仲孜、羌姆、珞巴霞布卓(珞巴族)					
	浪卡子县	果谐、谐钦、江谐、堆谐、羌姆、卓、强谐					

流传地区		舞 蹈 名 称					
	日喀则市	果谐、谐钦、斯玛卓、嘎尔、堆谐、阿谐、羌姆、强谐					
	定结县	果谐、堆谐、谐玛、羌姆、强谐					
	萨迦县	堆谐、谐钦、斯培、恰配霞布卓、朗卓它孜、巴空(已失传)、羌姆、阿谐					
	江孜县	果谐、罗谐、谐钦、唐谐、马热卓、羌姆					
	拉孜县	堆谐、果谐、谐钦、羌姆					
	定日县	堆谐、谐钦、果谐、甲谐、吉达吉姆、羌姆、夏尔巴霞布卓					
日	康马县	堆谐、果谐、谐钦、羌姆					
喀	聂拉木县	堆谐、果谐、谐钦、康谐、夏尔巴霞布卓、羌姆					
则	吉隆县	堆谐、简佳、雄鲁、果谐、羌姆					
地	亚东县	果谐、堆谐、康谐、热谐、森孜、玛恰霞布卓、竹孜					
区	谢通门县	果谐、谐钦、梗、羌姆					
	昂仁县	果谐、堆谐、谐钦、甲谐、吉达吉姆、羌姆					
	岗巴县	果谐、堆谐、谐钦					
	仲巴县	果谐、卓果谐					
	萨嘎县	果谐、卓果谐、甲谐、堆谐、羌姆					
	仁布县	果谐、堆谐、羌姆、强谐					
	白朗县	果谐、堆谐、羌姆、强谐					
	南木林县	堆谐、果谐、谐钦、梗、扎布孜宁布、羌姆					
	噶尔县	果谐、宜、羌姆					
Kerr .	措勤县	卓果谐					
阿田	普兰县	果谐、宣、嘎尔、仲孜、玛恰霞布卓、达尔宣、羌姆					
里	革吉县	卓果谐、果谐					
地口	日土县	果谐、卓果谐、玛巴亚玛、羌姆					
区	札达县	果谐、宣、嘎尔、百、扎年霞布卓					
	改则县	卓果谐、羌姆					

	流传地区	舞蹈名称					
	林芝县	恰巴博、扎年博冬、米那羌姆、热巴、普润霞布卓、门巴霞布卓(门巴族)、达谐					
 林	墨脱县	普日霞布卓、门巴霞卓(门巴族)、玛巴霞布卓(珞巴族)					
林芝	朗县	博果、达谐、羌姆					
地区	米林县	恰巴博、央久嘎尔、顿多嘎尔、玛恰霞布卓、羌姆、珞巴霞布卓(珞族)、索木多洛(珞巴族)、巴给(珞巴族)					
	察隅县	果卓、热巴、僜巴霞布卓、珞巴霞布卓(珞巴族)					
	波密县	波卓、热巴、果卓、羌姆					
	工布江达县	恰巴博、梗羌姆、果谐、卓果谐、羌姆					

说明:本表介绍的舞蹈名称除注明外均为藏族舞蹈,舞蹈均为藏语译音。除本书收录的舞种外,为方便读者起见,以下对未收入本卷的舞蹈名称作简要解释。

百:兵器舞。

波赞霞布卓:"波赞"即男子生殖器;"霞布卓"即舞蹈。

巴空:一种迎宾舞蹈,现已失传。

冲鲁:在庆典场上跳的一种舞蹈。

森孜:狮子舞。

热振曲卓:热振寺举行宗教活动时,由当地群众表演的一种民间舞蹈。

达谐:箭舞。

波卓:流传于波密地区的一种民间圈舞。

顿多嘎尔:流传于米林县顿多乡的一种手鼓舞。

恰配霞布卓:求雨或降雨时跳的舞蹈。

斯培:献艺舞。

罗谐:日喀则白居寺扎巴(僧人)着俗装表演的一种舞蹈。

马热卓:流传于日喀则江孜乡的一种民间腰鼓舞。

唐谐:"唐"即古老,"谐"即歌舞,意为最古老的舞蹈。

吉达吉姆:抗灾舞蹈。

康谐:"康"指西藏昌都一带。"康谐"指从昌都地区流传到其它地区的舞蹈。 热谐:欢庆丰收的歌舞。 羌谐:敬酒舞蹈。

格萨尔霞布卓:歌颂史诗中的英雄格萨尔王的歌舞。

扎年霞布卓:六弦琴舞。

若浪霞布卓:复活舞。

江谐:打狼舞。

谐玛:歌女的舞蹈。

梗:持手鼓的一种面具舞。

扎布孜宁布:画有脸谱的一种抗灾舞蹈。

朗卓它孜:爬杆舞。

竹孜:龙舞。

阿古登巴卓:"阿古登巴"是藏族民间文学中一个大名鼎鼎的人物,"卓"即腰鼓舞。本 無表现阿古登巴借"卓"还"卓"的一段有趣的故事。

木如贝桑:由拉萨木如寺的扎巴表演的一种大型综合性歌舞(剧)。

梗羌姆: 在寺庙中流传的一种男子手鼓舞。

工布吉卓:流传于工布(林芝)地区的一种男子单人腰鼓舞。

仲孜:野牛舞。

谐萨:新舞。

谐宁:旧舞。

阿尼霞布卓:"阿尼"即尼姑。这是流传在日喀则昂仁县日乌齐乡由尼姑跳的一种民间 舞蹈。

波果:"波"即歌舞,"果"即圆圈,波果即圈舞。

达尔宣,是宣的一种,鼓手边击鼓边与众舞者齐舞。

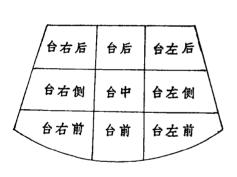
雄鲁:意为"正统的歌舞"。

强谐:建屋时的打夯歌舞。

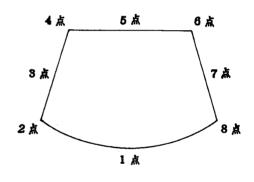
执笔:丹增次仁(藏族)

本卷统一的名称术语

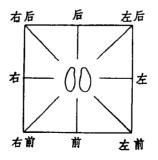
(一) 基本方位



舞台区域图



舞台方位图



人体自身方位图

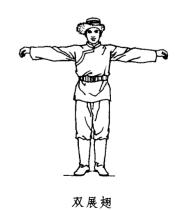
(二) 人体部位名称



(三) 常用动作名称















双托手

高低手

双提手







展翅右提手



展翅右托手



胸前交叉手



腹前交叉手



左围腰手



双屈肘











前后甩手

叉腰手







八字步



大八字步



旁弓步



前弓步



抬 腿











八字步半蹲

大八字步半蹲







腿



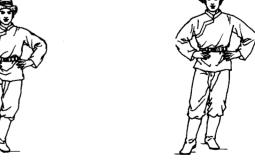


掖 腿

虚步







旁吸腿

(四)常用服饰



次仁金果 ①金边 ②黑色 ③白底绿 叶红黄花 ④黑底景色花



甲嘎霞木



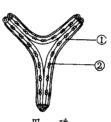
素霞(带红穗的圆帽)



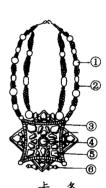
索金(耳环) ①铜 ②金子 ③玉石 ④玉石



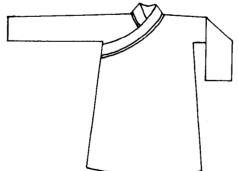
阿 ①红丝绳 ②金子 ③兰 玉石 ④金子 ⑤绿玉石

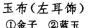


①氆氇 ②珊瑚

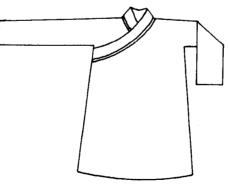


①红玛瑙 ②白珍珠 ③金子底 ④红宝石 ⑤蓝玉石 ⑥金子

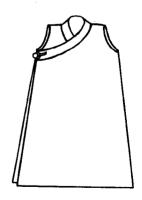




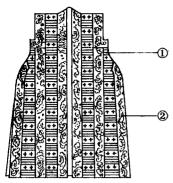
①金子 ②蓝玉 石 ③红丝线



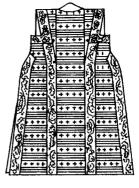
曲巴(氆氇藏袍)



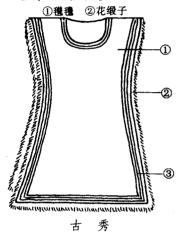
无袖氆氇藏袍



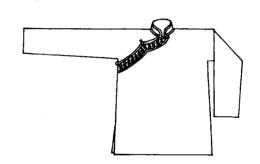
当杂(无袖长衫,正面)



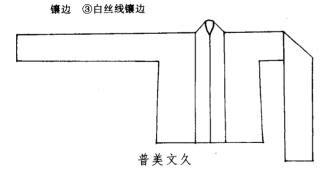
当杂(无袖长衫,背面)



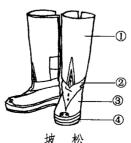
①牛皮或狎皮 ②猴毛



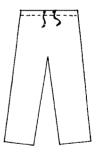
普文久



帮典(女围腰) ①缎子 ②氆氇



①黑色氆氇 ②红色氆氇 ③绿色氆氇 ④皮子

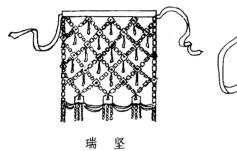




草 松













實際浴 ①红氆氇 ②红牛皮 ③花 氆氇 ④黑牛皮 ⑤白牛皮



普美嘎洛 ①黑条绒 ②绿牛皮

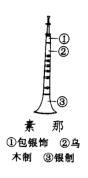


求达(牛皮靴)

(五) 常用的道具和乐器

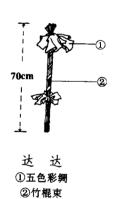








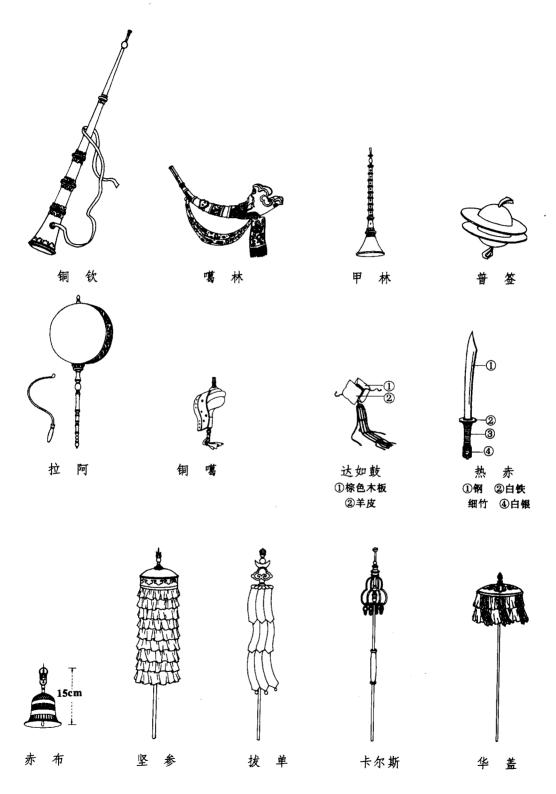












绘图:刘开富

	·	

藏族舞蹈

卓 果 谐

"卓"藏语意即牧区或牧民,"果谐"为圆圈歌舞,"卓果谐"就是牧民的围圈歌舞。但牧区群众自称仍为"果谐"。

卓果谐是盛行在藏北草原上的一种欢腾热烈、豪放,为广大牧民喜闻乐见的歌舞。主要流传在那曲、阿里、昌都等广大牧区。逢年过节,特别是举行"达久"即赛马节(牧区一年一度最隆重的节日)时,人们穿上节日的盛装,带上自酿的青稞酒和肉等食品从四面八方汇聚在一起,白天举行隆重的赛马仪式和物资交流会。傍晚来临,人们成群结队涌向全场,舞场中央的篝火照亮了全场,增添了节日气氛。火堆既能照明,又能取暖,还可热食品,人们边吃、边喝、边舞,通宵达旦,尽兴而散。这时也是青年男女谈情说爱的好时机,他们在这歌舞活动中挑选自己的意中人。因为牧民们一年四季到处游牧,一年中只有节日的机会才能聚会一次,所以他们有说不完的心里话,唱不完的歌,跳不尽的舞蹈,而且可以找到终身伴侣。因此,他们跳几天几夜也不感觉疲劳。此外,在结婚典礼或亲朋好友聚会时也常跳卓果谐来表示祝贺和助兴。

卓果谐在不同的场合表现不同的内容,如在藏历新年时跳卓果谐,表示恭贺新年快乐并预祝今年风调雨顺,人畜兴旺;在结婚典礼上表演卓果谐表示祝福吉祥;在秋季准备过冬,割草完毕,集中在一起跳卓果谐表示欢庆丰收;而平时亲朋好友聚会时跳卓果谐则是自娱。

卓果谐的动作大部分来自牧业生产劳动,如:女子舞蹈中的"平步走"和"上下打手"动作来自挤奶动作。男子舞中的"一步一刨"和"绕袖手"动作来自赶牛羊群的生活,还有捻线等。这些动作,幅度大,放的开,有着浓郁的生活气息和游牧民族特色。这和他们所处的环境也有着密切的关系。西藏有高耸入云的雪山,有一望无垠的草原,而藏北草原又是青藏高原上的高原,也是西藏最辽阔的牧场,这特有的地理环境和气候条件决定了卓果谐充满欢腾热烈、豪放粗犷的精神。

卓果谐的历史未见到确切的文字记载,但从藏族形成的历史来看,可以确定卓果谐是藏族古老的民间舞种之一。藏北草原历史悠久,早在公元四世纪西藏古代十二小邦之一的苏毗部落就在藏北草原上兴起,当时的吐蕃部落,臣服于苏毗部落,要给苏毗君王出兵助防和交纳贡税。公元七世纪,松赞干布兼并苏毗部落,统一了西藏。另外在藏族历史上称之为"三十九族"的集团,也兴起在藏北草原上。古代藏族过的是游牧生活,牛是藏族古代图腾崇拜物,在阿里、那曲地区发现的岩画上主要画有牛群和赶牛群的场面,在卓果谐的歌词中也有:"多么美的野牛,多么壮的野牛,在右边山上吃草,在左边山上饮水"等内容。所以牛在牧民的物质生活和精神生活中起着不可替代的重要作用。他们吃的是牛肉,喝的是牛奶,牧民离开了牛羊就没有了他们生存的条件。他们唱的歌词表现牛羊,他们跳的舞蹈动作也是挤牛奶、赶牛羊等动作。卓果谐反映的无疑是古代藏族游牧生活。在阿里地区日土县乌江乡境内的一个废墟的洞窟里,发现了跳卓果谐的壁画场面(参见卷首彩图),而且从壁画和迄今所能见到的卓果谐的某些动作来看,明显是从比较简单的模仿动物和劳作的原始性舞蹈中,经过演变发展起来的。因此充分说明卓果谐是藏族古老的舞种。

跳卓果谐时,人们自然围着圆圈,男女各半或混合站立,男女各有一名"谐本"(领舞及组织者),参加的人数不限,少则十几人,多则上百,男女老少均可参加,来去自由。无乐器伴奏,先由男舞者唱一段,男女共同起舞;再由女舞者唱一段,再一起舞。边唱边舞,顺时针方向移动。舞蹈分快板与慢板两种,先跳几段慢板,然后转入快板。快板时,一段比一段快,最后在快速而热烈的节奏中结束。舞的长短根据歌词而定,歌完舞停。慢板时女子动作优美自如,男子动作潇洒大方,快板时男女情绪均异常欢腾热烈。

卓果谐是对唱对舞的一种形式,因此,它的舞蹈动作变化多端,歌词内容丰富多彩,有颂扬家乡、歌颂佛法、相互夸奖的,也有男女倾吐爱情的,有的歌词为即兴创作。那曲卓果谐还可分东部、西部、中部三种。因为那曲东部靠近昌都地区,舞蹈风格特点难免受到昌都"果卓"的影响。那曲西部靠近日喀则地区,因此,它又受后藏歌舞的影响,而那曲中部地区不受东西部的影响,无疑就更具纯牧区的特色。三种卓果谐的跳法虽然有所区别,但表演形式及内容基本相同。

还有从卓果谐中派生出来称为"来谐"和"谐夏"的两个舞蹈。这两个舞蹈从音乐曲调和舞蹈动作以及风格特点看,还是属于卓果谐,但它的表演形式有所不同。来谐的表演形式是男女面对面站成两排,男边唱边舞向前移动,唱完回原位,此时女站立不动。然后女边唱边舞向前移动,唱完回原位,男站立不动。舞蹈动作并不复杂,但歌词内容丰富多彩,而且可以即兴创作。谐夏藏语意为对歌对舞。表演形式和来谐基本相同。男女各队越唱歌声越高亢,越跳舞步越欢快,一直跳到通宵达旦。这两个舞蹈主要由青年男女们跳,在卓果谐中穿插表演。

卓果谐在大多数地区没有什么固定的程序,只要领舞者开始唱什么舞曲,众舞者跟着

边唱边舞即可。但在个别地区、个别场合有严格的规定,如:举行"卓曲"或"曲卓"(祭礼歌舞)时,开头必须向神佛敬献。"宗卓"(聚会歌舞),开始要表现我们聚会在一起,但愿永远相会在一起的内容。进入"谐雄"或"雄谐"(正舞)到了歌舞的高潮,舞蹈欢快、情绪热烈,歌词丰富多彩,也可即兴创作。"罗卓"(结尾歌舞)部分,应在祝颂吉祥的歌舞中圆满结束,而这种程序只是在歌词内容上的区别,舞蹈动作基本上大同小异。有固定表演程序的卓果谐虽然还是属于民间自娱性的歌舞,但已程式化而少了些民间舞的随意性。

编写:丹增次仁(藏族)

阿里卓果谐

(一) 概 述

阿里卓果谐流传于阿里东部的措勤县、改则县、革吉县等牧区。具有浓郁的牧民特色, 粗犷豪放,形成了独特的审美趣味,深深地扎根于牧民生活的土壤之中。

阿里东三县牧区位于藏北高原,东与那曲地区申扎县双湖办事处相接,南与岗底斯神山、西与阿里地区狮泉河接壤,北起昆仑山与新疆交界。平均海拔 4700 米以上。在这离蓝天和太阳最近的地方,牧民们祖祖辈辈在这里陪伴雪山、草原和牛羊,唱着悠久的山歌,跳着古老的卓果谐。

卓果谐产生的历史,文字上缺乏记载,当地老艺人普遍认为阿里是自古以来藏民游牧狩猎的场所,而卓果谐则是游牧狩猎生活的历史文化遗产。阿里地区古代遗存的岩画中,舞蹈形象非常多,其中有的人物牵着牦牛,有的人物面对牦牛表演,好像进行斗牛,有的人物如在观看等。从而看得出当时的阿里先民不仅与牦牛的关系极为密切,而且也产生了人与牛的舞蹈。崇拜牦牛表现牦牛是原始游牧狩猎的一种文化特征,至今卓果谐中有不少歌颂牦牛的唱词,舞蹈动作中有两人"端腿对脚"、"跨腿跳转"等表现牦牛斗角形象。我们不难从中看出卓果谐所包含的原始文化痕迹。当然,今天的卓果谐经过不断的演变和发展,已摆脱了对原始游牧狩猎生活的纯客观的模拟情态。

随着佛教大规模传入吐蕃之后,阿里三围曾经建立过不同时期、不同教派的大大小小佛教寺庙。阿里牧区一带最信仰的教派是噶玛噶举派。对不同教派的信仰,也反映在人们的文化活动中,从而形成各地卓果谐独特的活动程序及唱词内容。比如以"噶玛噶举祖

师"作为开场,据当地老艺人介绍:这是表示首先要祈祷噶举派祖师噶玛杜松饮巴驱赶魔鬼、清洁场地、保证表演顺利地进行。唱词内容主要歌颂噶玛杜松饮巴创建的堆龙楚布寺的落成。

流传于阿里东三县的卓果谐在表演形式、活动时间、演出程序等方面都有相同之处,但节目名称、曲调施律、歌词内容、上身动律、脚步点子,以及服饰穿戴等却有所区别。改则县位于措勤、革吉两县之间,该县流传的卓果谐属阿里地区最纯、最兴盛、最能代表西藏西部草原的牧区舞蹈特点。这和该县的历史背景及所处的地理位置有关。根据改则县的县史资料和当地老艺人回忆,改则县原为改则、色锅、邦巴三大部落属地,"改则""色锅""邦巴"原是族性名称,后来经过漫长的岁月而演变为部落的名称。这三大部落的"本""果巴"(均为译音,意为头人)均由"噶厦"政府任命。因此这三大部落每年都要向地方政府交纳酥油、牛羊肉、皮帐、羊毛等实物,并定期定点支应差役。这时各部落的牧奴就会集聚在一起,以各自部落为站,进行赛歌赛舞,几乎每天夜晚通宵达旦,久而形成习俗。这样,各部落的卓果谐相互影响、相互促进,使这一带成为果卓谐最盛行的地方。

措勤县与那曲的文部办事处相邻,这一带群众服饰穿戴,既有阿里牧区特点,又有那曲牧区特点,这一带流传的舞蹈,既有那曲西部的牧民舞特点,又像阿里改则县的卓果谐。尤其是磁石区磁石乡表演的《在那上部的雪山》和门东乡表演的《我们的家乡》,这些节目两个地区都在跳,但这一带跳的比那曲跳的速度快一倍,在同样的曲调上,唱词有所不同,同样的舞蹈,脚步点子和手势动作有所区别。因此,同样的节目,却表现出不同的风格。

流传于革吉县的卓果谐(当地称"果谐")又与以上两个县的舞蹈有所不同,这一带与阿里格尔县和日土县接壤,他们的舞蹈既像改则县的卓果谐,又具农区果谐手拉手、双手左右甩等特点。这种牧区和农区的民间舞蹈融合一体的表演风格,在本县盐湖区的卓果谐中比较突出,这是因为盐湖区处在从拉萨至阿里狮泉河的交通要道,同外地有着密切的经济来往和文化交流,有利于借鉴和吸收不同地区的民族舞蹈,从而形成了本地舞蹈的独特风格。

卓果谐的活动时间主要是:

一年一度的藏历新年。年节中,牧民们穿着节日盛装,初一清晨相互拜年,祝贺吉祥如意;到了下午,全村的男女老少都出来汇集在草坝上跳卓果谐。这一方面是娱乐,另一方面也是显示各自的服饰穿戴。从初二起的以后五天里,以各村为单位,相互赛歌赛舞。这是各村的歌舞能手充分显示自己才能的极好机会。

牧区的夏季是牧民们的黄金季节,牧民们从各个牧场赶着牛羊群回到村里,准备过"德桑节"(夏季节)。这时村里的人们就跳起了卓果谐,欢迎从牧场上归来的牧民们。"德桑节"于藏历八月十五起过七天的时间,牧民们各家各户都出来在草原上搭起帐篷。把家

里的牛羊肉及酥油、奶渣都端来,过野外生活。七天的"德桑节"主要活动项目有:一是邀请当地寺庙的老僧人,进行当地传统的宗教仪式;同时牧民们向当地主神进行烧香磕头、祈祷水草丰盛、牛羊肥壮。二是各村的小伙子们举行赛马活动。三是举办物资交流。不管举行什么样的活动,这七天里都离不开歌舞相伴,每天夜晚以村为组,相互赛歌赛舞。他们按照祖先游牧的习俗,在草坪上围起大小不同的圆圈,圈内烧起一堆篝火,围绕篝火旋转歌舞,使整个草坝变成卓果谐的舞场,尽兴方休。然后,男女情人双双对对消失在夜幕之中。过节后,牧民们又将返回牧场,这时村人又要跳卓果谐以表欢送。

到了秋季,村里的牧民们开始割草,当地称它为"杂亚"(即割草季之意)。割草结尾时,牧场上的牧民们也开始回村,准备过冬季。这时也有两三天时间跳卓果谐的习俗。

阿里东三县的卓果谐种类繁多,大致有二十四个节目:《在那上部高高雪山》、《在吉祥的山岩上》、《雪山颂歌》、《辽阔的蓝天》、《在那山谷的地方》、《在圣地的卓玛庙堂》、《你是上部的雪山》、《走在山谷的地方》、《上部的雪山请左右让路》、《汇集在一起》、《走来走去》、《好山崖》、《噶举祖师》、《天上的装饰》、《江措湖》、《九个野牛舞》、《白风旗》、《好竹子》、《高高的雪山》、《上部的雪山是大神的宝地》、《斗牛》、《好圣地》、《长城内外》、《耸立着好村庄》。每个节目还有各自不同的曲目和歌词内容。

卓果谐具有自娱歌舞的基本特征。牧民们在劳动之余陆续来到舞场,自然形成圆圈, 有时男女混合成圈,有时分成男女两队。分队时男女两队各由领舞者领舞,领舞者起什么歌,众舞者跳什么舞。不分场地,不论男女老少,人数不限,均可自愿加入歌舞,来去自由, 尽兴而散。

卓果谐的唱词内容很丰富,其中有:歌颂宗教和寺庙,赞美山水、草原、牛、羊、思恋亲人,欢乐团聚,以及相互祝福等。唱词结构有一些约定俗成的常规,如比喻雪山,必须形容白狮子,比喻山岩,必须形容野牛,比喻草原,必须形容金鹿等。

卓果谐舞蹈以脚下动作为主。动作的基本结构,一般以"两步一刨"动作为"起法步", 中间跳一段完整的组合动作,最后做"两步一踢"作为结尾。如要继续跳,再连接第二段开始的"两步一刨"。男女动作基本相同,一般双膝微屈,上身前俯,但男性动作幅度大,表现出牧民男性的粗犷大方;女性动作小,表现出牧民妇女的优美自如,他们的手部动作不多,以相互携手或"自然垂手"、"斜垂手"为主。但脚下的动作变化多端,打点激荡有力,热烈奔放。

随着牧民群众的生活不断地提高,对文化生活的需求也越来越迫切,今天的卓果谐在广大牧民群众中也越来越兴盛。

(二)音 乐

传授 格 桑(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 译词 卓玛央宗(藏族)

该舞无伴奏,由舞者边唱边跳。每首歌曲均有多段歌词。以下将第一段歌词用藏语音注在乐谱下,其它段落只介绍歌词大意。

噶举孔玛

歌词大意:

噶举祖师驻锡寺院,

三根本·仁青加措①;

月亮和白云相伴;

中间的堆龙楚布寺,

所有殿堂的墙壁,

全是灿灿涂金;

四周金宝装饰,

雄壮高耸入云;

妙法寝室之内,

竖起金饰法座;

传承金刚持佛,

聚精会神盘腿而坐。

夏觉吉杰架

① 三根本・仁青加措:活佛的名字。

歌词大意:

- 东方的明珠,
 东方的明珠;
 东方的昂宿星啊!
 你是东方璀璨的装点。
- 南方的明珠,
 南方的明珠;
 南方的格桑星啊!
 你是南方璀璨的明珠。

- 3. 西方的明珠, 西方的明珠; 西方的巴桑星啊! 你是西方璀璨的明珠。
- 4. 北方的明珠, 北方的明珠; 北方的阿丹星啊! 你是北方璀璨的明珠。

日亚木

歌词大意:

1. 在那金子般的山上, 长起了金子般的树林; 在那金子般的树上, 落起了金子般的鸟儿; 鸟儿唱着那委婉动听的歌, 这令人陶醉的歌声, 把我们青年人的心, 带向那远方的故乡。 2. 在那银子般的山上, 长起了银子般的树林; 在那银子般的树上, 落起了银子般的鸟儿; 鸟儿唱着那委婉动听的歌, 这令人陶醉的歌声; 把我们青年人的心, 带向那远方的故乡。

3. 在那海螺般的山上, 长起了海螺般的树林; 在那海螺般的树上, 落起了海螺般的树上, 落起了海螺般的鸟儿; 鸟儿唱着那委婉动听的歌, 这令人陶醉的歌声; 把我们青年人的心, 带向那远方的故乡。

岗堆组罗

- 高高的雪山相互瞧得见, 白狮之间彼此昂首发威;
 现在不是双方发威的时候, 而是身上有绿鬃者该夸耀的时候。
- 2. 高高的草山相互瞧得见, 雄鹿之间彼此昂首发威;

现在不是双方发威的时候, 而是头上长角者该夸耀的时候。

3. 高高的红山相互瞧得见, 棕色小野牛之间彼此发威; 现在不是双方发威的时候, 而是头上长角者该夸耀的时候。

冲孜果冬

1 = C 中速 $\frac{2}{4}$ 6 6 6 $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{3}$ | $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{6}$ | $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$

6. \underline{i} | 6 6 | 6 0 |

玛, (啊) 夏 乃 穷。 歌词大意:

> 1. 多么美的野牛, 多么壮的野牛; 在右边山上吃草, 在左边山上饮水。

2. 多么灵的野牛, 多么有福的野牛, 在岩石山上磨角玩, 在草坪坝上舒展睡。

(三) 造型、服饰

造 型

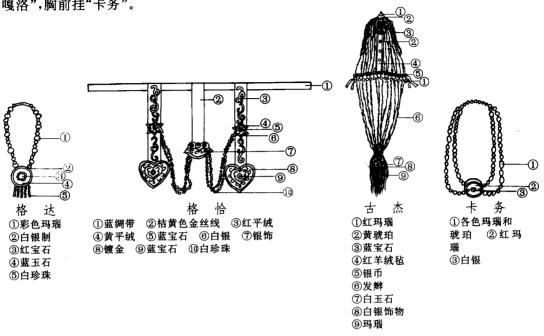


瓦 侠 ①狐皮 ②红缎子 ③金丝线图案 ④绿绸带

普 嘎 洛
①红氆氇 ②红牛皮 ③花氆氇
④黑牛皮 ⑤白牛皮

着"格恰"等饰物。

内穿"普文久",外穿牧区"曲 巴",下穿"古同",脚穿"普嘎 洛"。胸前挂着"格达",腰前挂 2. 女舞者 头戴"古杰"将头发编成若干条细发辫垂于头后,再饰"古杰",内穿红、绿色绸缎制的"普美文久",外穿牧区"曲巴"(右臂脱袖),身前围着"帮典"脚穿女牧靴"普美嘎洛",胸前挂"卡务"。



(四)动作说明

1. 三跺一撩

准备 全体舞者双手臂于"斜垂手"位,拉手成圈,右手抓袖,上身微前俯。

第一~二拍 右脚原位跺地两下(见图一)。

第三拍 右脚跺地(不抬起)。

第四拍 静止。

第五~六拍 右脚向前撩出约 45 度,随即落 回原位为重心,上身随之微后仰。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

第十三~十八拍 同第一至六拍。

2. 碾转一跺(接"三跺一撩")

第一~二拍 松开相拉的手,右脚踮起向右碾转四分之三圈。左腿随之屈膝微抬起



图一

(见图二)。

第三~四拍 左脚稍向右踏地的同时向右碾转四分之一圈,右脚顺势稍向前擦出,上身随之稍仰(见图三)。



第四拍 右脚落回左脚旁。

第五~六拍 右脚起双脚各踏地一下。

第七拍 静止。

3. 两步一刨之一

准备 全体自然站立,双臂于"斜垂手"位拉手成圈。

第一拍 左脚向右前迈一步的同时右腿屈膝微后抬,上身拧向左前微右倾(见图四)。

第二拍 右脚落地为重心,左脚提靠至右小腿左后侧,上身立直转回向前(见图五)。

第三~四拍 左脚划至原位向后刨地一下,再落至右脚旁为重心。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十二拍 同第一至四拍。

4. 擦蹭撩步(接"两步一刨之一")

第一~二拍 上身微前俯,右脚带动小腿经擦地前后悠动,左腿微屈,左脚随之每拍 微跳着蹭地两下(见图六)。



图五

图六

第三~四拍 右脚起双脚交替踏地一下。右脚踏地后向前撩出,同时上身立直。

第五~六拍 右脚向前擦出即落回原位为重心,左脚随之向前提起。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九~十六拍 同第一至八拍。

第十七~十八拍 右脚于左脚旁跺地。

5. 撩步三跺(接"擦蹭撩步")

第一~四拍 同"两步一刨之一"的第一至四拍。

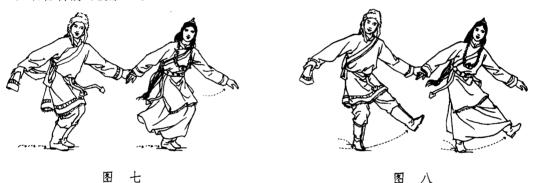
第五~七拍 上身右拧,眼看右前(圈中心),双腿"正步半蹲"着顺圈向左前跳跺三下(见图七)。

第八拍 静止。

6. 跺踢撩步

准备 全体自然站位,双臂于"斜垂手"位拉手成圈。

第一拍 身体转向左前,上身微右拧前俯。右脚向左脚前跺地的同时左脚向左前踢出,眼看右前(见图八)。



第二拍 左脚落地为重心,右腿随之屈膝前抬。

第三~四拍 右脚向右稍撩一上弧线,上身顺势直起转向圈心(见图九),随即右脚落回原位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

7. 端腿跳转(接"跺踢撩步")

第一拍 右脚向左前跺地稍屈膝,左小腿后抬,身体顺势转向左前微俯,同时双手随之做"右围腰手",略收领、眼看右前下方(见图十)。



图九



图十

第二拍 左脚原位踏地,右端腿,同时右手划至胸前,左手划至"斜垂手"位。

第三拍 左脚颠跳一下右转四分之一圈,同时右腿稍开胯向右撩,右手顺势自胸前上撩至"斜上手"位,左手于原位(稍向左前方),上身稍仰,眼视左前方(见图十一)。

第四拍 落右脚右转四分之一圈,同时左"端腿",右手落至"斜垂手"位,左手捉至胸前。

第五拍 右脚颠跳一下右转四分之一圈,眼视左上方,右手于原位,左手自胸前上撩至"斜上方手"位。

第六拍 落左脚做右"端腿",左手落成"斜垂手",右手提至胸前。

第七拍 左脚颠跳、右"端腿"向右转四分之一圈,右手自胸前举至右"斜上手"位,左手仍于"斜垂手"位(见图十二)。



第八拍 右脚落地,右手落至"斜垂手"位。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

8. 起法儿步

准备 自然站立,双臂"垂手"。

第一拍 左脚向右脚前迈一步的同时右腿屈膝稍后抬,上身转向右侧,左手提至胸前"抬手"位,右手稍旁抬至"斜垂手"位,眼看左侧(见图十三)。

第二拍 右脚落至左脚旁为重心,同时左脚稍前抬,身体转回原位,左手落成"垂手"。 第三~四拍 左小腿向左平划小弧线,左脚顺势往后刨地一下,双手同时捉至"斜垂手"位。(见图十四)。

9. 四步一刨(接"起法儿步")

第一~四拍 左脚起每拍一步向左前迈四步(落脚要看踏地的感觉),双臂"垂手"。

第五~六拍 左脚微前撩即向后刨地一下,上身稍前俯顺势向右稍转动,右手自身前 平划至"斜垂手"位(见图十五),最后半拍左脚落至右脚旁。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

10. 踏步转圈(接"四步一刨")

第一拍 前半拍,左脚向右脚前踏地;后半拍,左脚顺势向左碾转四分之一圈,同时左脚稍提起,双臂"垂手"(见图十六)。

第二拍 右脚向左踏地碾转四分之一圈,同时左脚稍提起,后半拍落地。

第三~四拍 脚动作同第一至二拍,每拍向左转四分之一圈。双臂始终"垂手"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

11. 跺踢踏步(接"踏步转圈")

第一~二拍 右脚原位跺一下顺势向前踢出 25 度再落回原位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 右脚起双脚各踏地一下。

第七~八拍 同第一至二拍。

12. 端腿对脚

准备 男女二人相距三大步,左肩相对,均面向左前。双臂"垂手"。

第一拍 左腿屈膝向左探出一大步为重心。

第二拍 左脚颠跳一下,同时右小腿悠出,二人以右脚内侧相碰,上身随之向右拧倾,双手自"垂手"微旁抬成"斜垂手"(见图十七)。



图 十七



图 十八

第三拍 右脚向右跨一大步,重心随之移至右腿。

第四拍 右脚原位颠跳一下的同时左腿勾脚回收,左脚提靠于右小腿前侧,胯随之向右顶,上身稍左倾,右手抬至"展翅右提手"位,左手于"垂手"位(见图十八)。

13. 跨腿跳转(接"端腿对脚")

第一~二拍 左脚向左前踏一步,随即做右"跨腿"向左跳转一圈,同时右手用力向上扬起,左手至"垂手"位(见图十九)。

第三拍 右脚于左脚旁踏地,身体转向圈内,左脚微抬,右手落



图 十六

图 十九

下,双手成略高于"斜垂手"位(见图二十)。

第四拍 脚做第三拍的对称动作,双手原位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

14. 两步一侧之二

准备 自然站立,双臂"垂手"。

第一~二拍 右脚起向左迈两步,双手微抬向左摆成"右围腰手"。

第三~四拍 右脚刨地一下再落回原位,双手顺势打开成"斜垂手"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图 二十

(五)跳 法 说 明

表演卓果谐时,舞者人数不限,男女老少均可参加。表演前,男女分别各站成半圈,形成一个大圆圈,均面向圈内。各队(每个半圈)由一名能歌善舞者担任领舞。起舞前,男领舞者先哼唱一下(起调),紧接着众男舞者唱第一段歌词,同时全体开始舞蹈。第一段词唱完后,众人在无歌曲旋律的情况下,凭着双脚跺踏地面产生的声响节奏进行大幅度地舞动。然后,全体女舞者唱第二段歌词,众人继续接唱第一段词时的动作舞蹈。循此规律,根据歌词段落的多少和众舞者的情绪,可以反复进行,直至将一首歌曲全部唱完,也可以选唱几段。然后休息片刻,再换唱另一首歌曲。

跳卓果谐时,众人唱哪一首歌就做什么动作,歌曲和动作是固定的。除唱《冲孜果冬》时,男女分别各站一横排面相对舞蹈外,其它都保持圆圈队形,并随着舞蹈动作而左右移动。

表演中边唱边舞时,基本以中速舞蹈,至无歌曲旋律时,根据舞者的情绪,速度可以随意加快,这时,舞场上只听见众人跺踏地面的"嗓嗓"声和酣舞的微喘声,形成一种充满草原生活气息的特殊氛围。

跳卓果谐必须先唱《噶举孔玛》,唱完此歌后,就可自由选唱其它歌曲。

以下以唱一段词为例,介绍几种基本跳法。

1.《噶举孔玛》

准备 男女各成一排,两排面相对。

男唱第一遍 全体同时做"三跺一撩"。

(歌声停止)全体同时做"碾转一跺"。

女唱第二遍 全体同时做"三跺一撩"。

(歌声停止)全体同时做"碾转一跺"。

2.《夏觉吉杰架》

准备 男半圈、女半圈,全体围成圈形。

男唱第一段词 全体同时做"两步一刨之一"接"擦蹭撩步"。(歌声停止)全体同时做快速的"撩步三跺"。

女唱第二段词 全体同时做"两步一刨之一"接"擦蹭撩步"。(歌声停止)全体同时做快速的"撩步三跺"。

3.《日亚木》

队形、唱法均同《夏觉吉杰架》。唱时全体连做三次"跺踢撩步",(歌声停止),全体做快速的"端腿跳转"。

4.《岗堆组罗》

队形,唱法均同《夏觉吉杰架》。唱时全体做"起法儿步"接"四步一刨"(歌声停止)全体做快速的"踏步转圈"接"跺踢踏步"。

5.《冲孜果冬》

准备 男女各站一横排,两排面相对,距离三大步。

唱时全体做"两步一刨之二"。(歌声停止)。面相对的男女二人一组,全体做"端腿对脚"四次各绕回原位,然后成两排面相对做"跨腿跳转"两次。

提示:只有一段歌词的歌曲,男唱一遍,女唱一遍。可无限反复。有多段歌词的歌曲, 男先女后,按段落顺序歌唱,不重复。

(六) 艺人简介

格桑、罗次、桑罗 均为藏族。格桑,男,生于1965年,改则县果仓乡果仓村的牧民,是本村的男"谐本"(领舞者)。罗次,女,1970年生,与格桑同村,是本村的女"谐本"。桑罗,男,1969年生,改则县拉庆乡的牧民,是该乡的歌舞能手。他们都是深受本村老年歌舞能手的熏陶,并继承了自己父母的民间歌舞艺术精华,成为卓果谐的歌舞新秀。他们都曾在

改则县举办的历次群众业余民间歌舞汇演中多次获奖。

传 授 格 桑(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

梁力生

那曲卓果谐

(一) 概 述

"那曲"是拉萨以北的一个专区。卓果谐广泛流传在该专区的十一个县,是深受群众喜爱的民间歌舞之一。

那曲是牧区,这里流传的卓果谐舞蹈粗犷豪放,有浓厚的游牧民族的特色。舞者均围成一个圆圈,男半圈,女半圈,顺时针方向不停地绕圈,载歌载舞。男的唱一段,男女一起跳;女的唱一段,男女一起跳。卓果谐没有特定的表演场地,但是,它要求场地平坦。一般在傍晚开始跳,舞圈的大小可根据当时参加人员的多少而定。

那曲卓果谐是群众性的自娱艺术,男女老少均可参加。每当逢年过节、婚礼、迎送宾客及重大喜庆的活动时,人们就聚集在一起跳卓果谐。尤其是每年一度的草原盛会——赛马节时,热闹非凡。届时,人们从四面八方汇聚在一起,互相交换农牧产品,观看赛马和歌舞。每到傍晚来临,人们成群结队地来到跳卓果谐的舞场,常常是从明月升起跳到黎明,方才尽兴而散。各乡的青年人则在赛歌比舞中大显身手,当然,他们还要在这歌舞活动中挑选自己的意中人,这是一个古老的传统。

卓果谐歌、舞、词三位一体,它的传统舞蹈组合很多:如"华巴古冬",它的歌名称《甲加米加索加松》,"罗布堆查",它的歌名称《岗堆帕托措托》:"文卓",它的歌名称《日拉达果嘎布恰》还有"门珠夏果"、"齐西朗西"等。

卓果谐的基本动作"起法步",富有藏北牧民舞的风韵。从舞蹈动作来说,男女动作是一样的,但在实际舞蹈中,女的动作小而含蓄,男的动作激昂奔放,铿锵有力。

那曲卓果谐的歌词内容非常丰富,并具有史料价值。以下介绍的三个传统组合,一是

"文卓",它的歌名为《日拉达果嘎布恰》,流传在尼玛县文布乡等。二是"华巴古冬",歌名《甲加米加索加松》,流传在班嘎县及申扎县雄麦乡等。三是"罗布顿查",歌名《岗堆帕托措托》,流传在班嘎县普布乡等。如第一组合的歌词内容,就反映了文布乡的有关人文地理状况,说明这里原是古象雄的重要遗址。当地有著名的神湖当热拥措;湖的西北有神山"日拉""达果嘎布"(白马头山);它的东南的山上有"扎嘎穷宗"县……。而在"文卓"歌词中就有"第一座山称白马头";"第一个神湖称当热拥措";"第一座宗称扎嘎穷宗";第一位王称"米里甲"……唱词里的米里甲是什么时代的人呢?据文献记载,米里甲是活动于七世纪时的象雄王。据藏学家南卡洛布著的《藏族远古史》:"松赞干布点起兴佛之火,这和他的政治上的需要并不是无关……松赞干布把自己的亲戚色玛嘎嫁给了象雄王米里甲。最后松赞干布在象雄王妃的配合下打败了米里甲王"。在文布乡流传这样一个传说:象雄王米里甲的色玛嘎王妃得知当时象雄的兵力布署在"冬普""省叫海螺的地方。)和"玉普"("玉普"指叫玉石的地方)两地,于是通过吐蕃士兵给松赞干布寄去了一件"冬"(海螺)和一件"玉"(玉石)。赞普收到后,立即领悟到其内在的信息,于是集中兵力,攻下了两地。象雄王米里甲战死,从此,吐蕃占领象雄。

又如第二组合的歌词内容,反映了藏北的人民群众在与其它民族的交流中所形成的有关习俗。在班嘎县的歌词中唱道"甲加、米加索加松……,阿鲁给根恰因"(大意为"汉族的图案万里长城,藏族的火镰,蒙古族的索加花纹,是我身上的装饰)"。歌词从一个侧面使我们了解到,在藏北的藏族人民历史上,曾与汉族、蒙族、满族等民族有过亲密合作,共建祖国边疆的光荣历史。

这些舞歌不仅具有艺术价值,也很有学术价值。

(二)音乐

传授 次仁顿珠(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 译词 阿旺旦增(藏族)

岗堆帕托措托

歌词大意:

在雪山两侧, 矗立着威武的绿色狮子; 它不是在显示威武, 而是展示绿色的狮毛。

日拉达果嘎布恰

1 = F 快速

歌词大意:

第一座山称白马头,第一个湖称当热拥措;

第一座宗①称扎嘎穷宗,第一位王称米里甲;

第一位妃称色玛嘎,第一头马称青龙马;

第一件马鞍称色嘎鲁西。

甲加米加索加松

1 = F 快速

歌词大意:

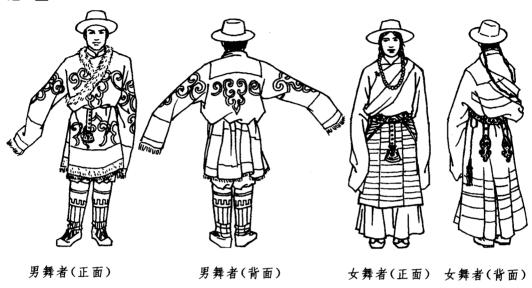
甲加、米加和索加①,是太阳、月亮和星星,常备的火镰是我身上的装饰。

① 宗: 即县。

① 甲加、索加指衣服、镶边图案,米加即火石。

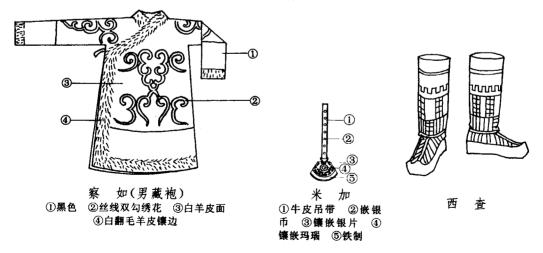
(三) 造型、服饰





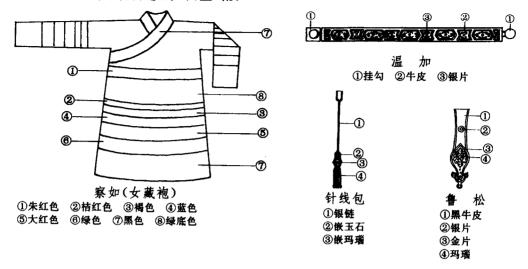
服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头戴"甲嘎霞木",穿白衣"普文久",白色"古同",套羊皮做的"察如",系红色腰带,腹前吊着"米加"(即火镰),脚穿"西查"靴。



2. 女舞者 头载"甲嘎霞木",穿浅绿色的"普美文久",深绿色的"察如",系蓝色腰带,腰带外系"帮典",再系用银制成的"温加"(即腰带),温加前吊"米加",左旁吊"针线包"身62

后吊"鲁松",戴玛瑙项链,穿"西杏"靴。



(四)动作说明

基本动作

1. 起法儿步

第一拍 左脚向右前迈一步为重心,顺势向右转四分之一圈,右脚原位脚跟踮起,右"垂手",左下臂收腹前,头朝前(见图一)。

第二拍 右脚向左前上一步顺势向左转四分之一圈,右手不动,左手向旁打开成"斜垂手"。

第三拍 重心移至右脚顺势向左转四分之一圈,左脚在"丁字步"位上微踏一下,双"垂手"。

第四拍 左脚原位踏地为重心,右脚跟离地,手位不变。

2. 四步摆手

准备 接"起法儿步"。

第一拍 右脚向前迈一步,双手旁抬,右手至"展翅"位,左手经 上举再"屈臂手"手心朝上落至左耳旁(见图二)。

第二拍 做第一拍的对称动作(左手划上弧线向旁打开)。

第三~四拍 反复第一至二拍动作。

3. 两点两撩

准备 接"四步摆手"。



图 -



第一~二拍 左脚原位踏地,顺势右转半圈,然后右脚前脚掌在右"丁字步"位点地一下,左"垂手",右手经"垂手"、"抱手"向旁撩出(见图三)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

4. 两踏两用

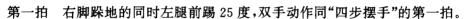
准备 接"两点两撩"。

第一~二拍 左脚原位踏地为重心,再右脚于 右"丁字步"位踏地一次,身顺势转向左前,左"垂 手",右臂上抬后屈肘,眼视右前(见图四)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

5. 两次跺踢

准备 面向顺时针方向站立。



第二拍 左脚前落至左"丁字步"位,双手动作同"四步摆手"的第二拍。

第三~四拍 反复第一至二拍的动作。

6. 两跺撩退步

准备 面向圆心站立。

第一~二拍 右脚原位跺地两次,双手做左"围腰手"。

第三拍 右腿向前撩出 25 度后落地,双手稍向旁打开。

第四拍 右脚后退一步为重心,双手做右"围腰手"。

第五~六拍 左脚原位踏地两下,第二下和重心移至左脚,手不动。

7. 跺撩旁迈

准备 面向顺时针方向。

第一~二拍 右脚在"正步"位跺地两次,同时右手收至腹前。

第三~四拍 右腿向前撩出 25 度后落地,右手经"抱手"、"托手",打开落至"垂手" 位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

8. 两点左转

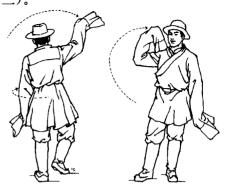
准备 接"跺撩旁迈"。

第一~二拍 左脚踏地为重心,再右脚前脚掌在右"丁字步"位点地,同时左转半圈, 左"垂手",右手经"抱手"、"托手"向旁打开成"垂手"。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,继续左转半圈。

9. 结束退撩步

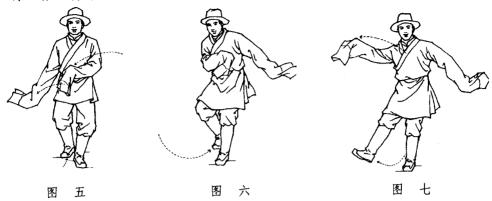
准备 面向圆心站立。



图三

图四

第一拍 右脚后退一步同时双手向右摆(见图五)。



第二拍 左脚原位踏地,双手向左摆手。

第三~四拍 右脚原位跺地两次,手不动。

第五~六拍 右腿向前撩出 45 度后向前落地,右手向旁划小的上弧线后双手落下成"垂手"。

10. 结束三刨步

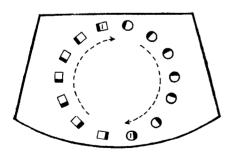
准备 面向圆心站"八字步",后半拍右脚微后提,右手收至腹前(见图六)。

第一拍 右前脚掌轻擦地向右前快速踢出,同时右手快速划小的上弧线快速向旁甩落,左斜垂手(见图七)。

第二拍 右脚落地成"大八字步",后半拍做"准备"的对称动作。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,但第二拍后半拍时不动。

(五)跳 法 说 明



例,介绍三个传统组合的跳法:

罗布堆

《岗堆怕托措托》第一段词(男唱)

舞者人数不限,男(□)半圈,女(○)半圈,男 女各一名"谐本"(歌师)站在各队的首位,舞时全 体顺时针方向移动。

那曲卓果谐有众多歌曲,各首歌曲的跳法不 尽相同。每曲有多段歌词,舞时男唱一段再女唱 一段,男女齐舞。以下以每首歌曲唱两段歌词为

- [1]~[2] 做"起法儿步"。
- 〔3〕~〔4〕 做"四步摆平"。
- 〔5〕~〔6〕 做"两点两撩"。
- 〔7〕~〔8〕 做"两踏两甩"。

歌声停 做"结束退撩步"。

第二段词(女唱) 做法同唱第一段词。

歌声停 做"结束四步"。

文布卓果谐

《日拉达果嘎布恰》第一段词(男唱)

- [1]~[2] 做"两次跺踢"。
- 〔3〕~〔11〕 做"两跺撩退步"三次。

第二段词(女唱) 做法同唱第一段词。

华巴古冬

《甲加米加索加松》第一段词(男唱)

- [1]~[2]做"起法儿步"。
- 〔3〕~〔4〕做"四步摆手"。
- 〔5〕~〔6〕做"两点两撩"。

歌声停 做"跺撩旁迈",接"两点左转"和"结束三刨步"。

第二段词(女唱) 做法同唱第一段词。

歌声停 同唱第一段词"歌声停"后的动作。

(六) 艺人简介

次仁顿珠 男,藏族,生于 1960年,那曲地区文布办事处文布乡第二村农民,十三岁就加入了当地民间歌舞队,现在是谐本(既歌师)。他会的舞种很多,如"卓"、"谐萨"(新歌)、"谐宁"(旧歌)等,还能表演独舞"孔雀吃水"。

卓 嘎 女,藏族,生于1957年,文布办事处文布乡人,她自幼就喜爱民间歌舞,现在是女谐本。

嘎玛西绕 女,藏族,生于1914年,班嘎县普巴乡牧民,是当地很有影响的民间歌舞艺人。

巴 桑 男,藏族,生于1971年,班戈县普巴乡牧民,是歌舞能手。

传 授 次仁顿珠(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

周元

果谐

"果谐"藏语为圆圈歌舞之意。有歌有舞,是最为广大藏族群众喜闻乐见的自娱、娱人的民间歌舞形式。它以优美的舞蹈动律,丰富多彩的歌词内容,歌颂了劳动、丰收和爱情,展示了藏族人民勤劳、智慧、勇敢的民族性格。

果谐在山南、日喀则、阿里等广大农村普遍流传,所以其他民族也有人称之为"农民舞"的。

果谐流传广,普及性强,只要能走路会说话的藏族人几乎人人会唱会跳。但由于各地的自然环境不同,生产方式和生活习俗也不尽相同,加之不同文化层次的影响,各地果谐的风格特点、服装道具也有所差异。

果谐的兴起和西藏农业发展密切关联。农民们春季播种及秋收打麦时男女老少分班唱和的劳作习俗,是形成果谐的生活基础,因此,果谐的步伐、手势、韵律、歌声都和劳动节奏有直接的联系,因此,充满了农业劳动气息。

果谐的动作是农业劳动的再现;但它比农业劳动动作更典型、更集中、更有艺术性。如:果谐中常用的步伐"三步一提"是从跺麦穗动作中提炼的,左走三步提一次,使它更加节奏化,美化了。"双甩手"动作是从筛麦子动作中提炼而来。生活中的劳动动作是双手扶住筛子,然后上下用力甩动,提炼后的动作是双手有节奏有规律地大幅度向前后甩动。又如"双晃手"动作是左手抱住装有种子的框子,右手撒种子,后来发展为"双晃手"动作。这些动作虽然是一种较简单的加工提炼,但它既有浓郁的生活气息,又有较高的艺术观赏性。

果谐中的某些动作可以说明,果谐是从西藏农业兴起早期较简单的劳动动作模仿中演变发展起来的一种古老的民间歌舞。再从传统节日望果节来看。"望"即"望嘎",意为"田野"或"田地"。"果"意为"转圈"或"巡游"。"望果"就是巡游田野,这是西藏农村中最隆重的节日。而望果节除了白天举行宗教仪式外,主要是农民们聚会在一起跳果谐。所以西

藏农业的发展和望果节有密切的联系,而望果节和果谐的产生又有密不可分的关系。赤烈曲扎所著的《西藏风土志》(1982年西藏人民出版社出版)中这样写道:望果节已有一千五六百年的历史。最早流行雅砻香布(今天的雅鲁藏布江中下游河谷)地带。据《苯教历算法》等资料记载,早在公元五世纪时,雅砻地区已经兴修水渠,开始使用犁耕地,农业生产比较发达。这时,为了确保粮食丰收,藏王布德贡杰便向苯教教主求教,教主根据苯教教义,教农人绕田地转圈,求"天"保丰收。这就是望果节的由来。从西藏农业发达时间和果谐动作模仿农业劳作方式以及望果节的产生年代来看,果谐当产生于公元五世纪布德贡杰时期。

跳果谐的时间、地点和程序各地不尽相同,有的地区有严格的规定,必须在指定的地点和时间内活动,不能随意。在程序上,有的地方首先必须跳"协吉曲巴",即歌的祭祀。最后结尾时又必须跳"扎西",即吉祥,以示在吉祥中结尾。中间可随意。但多数地区除了民间和宗教节日之外,平时在亲朋好友聚会时也可以活动,尤以一年一度的望果节为盛。望果节时间不固定,一般在七月,当青稞开始成熟即开镰收割之际,人们选一个良辰吉日,白天他们穿上节日盛装带上美酒和食品,有的举着佛像,有的背着经书,成群结队,浩浩荡荡地绕行在即将收割的田垅之间,祈祷神佛保佑顺利收割,获得丰收。晚上他们聚会在一起跳果谐,通宵达旦。

多数地区的果谐无乐器伴奏。但个别地区的果谐有简单的乐器伴奏。如:阿里地区的 果谐,舞时"归布"琴手站在最前列,领着众舞者顺时针方向舞动。日喀则地区吉隆县吉隆 镇果谐用鼓伴奏,鼓手盘腿坐在舞场中央,众舞者围着鼓手边听鼓声边唱边舞。山南地区 扎囊县的果谐由串铃伴奏,有的把串铃绑在每个舞者的脚腕上,舞动时脚步声伴和着清脆 的铃声,别有韵味;有的把串铃拿在手上,边舞边摇铃。

果谐主要动作是脚的跺、踏、踢、撩;膝盖的颤动;手臂的甩动;其中跺、踢、撩是果谐步 伐核心。跺步有力;踏步清脆;撩腿敏捷。动作过程有快,有慢、有收、有放,收放适度,刚柔 并重。步伐铿锵有力,热烈活泼。歌声粗壮昂扬,富有浓郁的农业劳动气息,给人一种激情 和振奋。 果谐的歌词内容丰富多彩,有赞美人生、自然和意志,祝愿吉祥、幸福和昌盛等,高潮时歌词可以即兴创作。可在一般情况下,歌词内容和舞蹈动作密切相关,唱到什么词意,舞者做什么动作,如唱到"切培拉"(即藏式行礼),舞者就做藏式行礼动作;唱到"左玉拉"(即汉式行礼),舞者就作汉式行礼的作揖动作。

执笔:丹增次仁(藏族)

阿里果谐

(一) 概 述

阿里果谐流传在阿里地区的普兰、扎达、嘎尔、日土等县,是最为阿里群众喜闻乐见的 自娱性歌舞。它以优美的舞蹈动律,丰富多彩的歌词内容歌颂了劳动、丰收和爱情,展示了 阿里人民勤劳、智慧勇敢的民族性格。

阿里地区平均海拔 5000 米以上,地域辽阔,资源丰富,整个地区共有七个县,分东三县、西四县。东三县纯属牧区,西四县属农区,各别乡村是半农半牧地区。果谐主要流传在西四县。

阿里果谐发源于普兰、扎达等县,广泛流布于西四县的村村寨寨,是西四县最为普及 的民间歌舞形式之一。

阿里果谐多在各地传统节日时活动。嘎尔县扎西岗区是每年藏历元月过"杰罗"(藏历新年)时跳两天,表示新年快乐扎西德勒。到了藏历五月举行民间祭祀活动"拉苏(即迎神节)时,上午烧香朝圣,晚上聚集在一起跳果谐,预祝今年风调雨顺,五谷丰登,人畜兴旺。十月二十四日和二十五日两天,在扎西岗扎西岗寺举行隆重的纪念藏传佛教格鲁派大师宗喀巴洛桑扎巴逝世活动,当地群众称"甘丹阿曲",白天由该寺扎巴(僧人)表演羌姆,晚上就由当地群众跳果谐,边跳边吃喝边休息,通宵达旦。九月过"拉拨堆庆"(即降神节)时,上午烧香拜佛,晚上聚集在一起跳果谐。

日土县日土区是每年藏历新年,人们穿上节日盛装,聚集在一个平地上跳果谐,祝贺新年快乐吉祥如意。四月或六月选一个吉日举行民间祭祀活动"曲果尔",上午到寺庙到田间烧香祈祷,晚上跳果谐预祝丰收。十二月十五日在日土县日土寺举行大型宗教活动"杰

阿曲巴"(酥油灯节),晚上集中在一起跳果谐,表示对佛的虔诚。

日土县日土区乌江乡是藏历新年时白天相互拜年,晚上聚集在一起跳果谐。到了秋季,放牧的群众陆续赶着牛羊回到村庄,当他们到达村庄后,几乎每天晚上集中在篝火旁一起跳果谐。这时也是男女青年谈情说爱的好时光。

扎达县托林村是每年新年跳一次果谐,元月十八日和十九日两天在扎达县托林寺举行大型宗教活动"姆朗庆姆"(大法会)时,白天举行宗教仪式,晚上群众在寺庙大院内跳果谐,表示大法会圆满结束。五月播种任务全部结束之后,举行民间活动"普果",届时人们白天穿上盛装,带上青稞酒、香草和供品,转田地到山顶或河边烧香拜佛,晚上集中在一起跳果谐,预祝丰收。九月秋收任务全部完毕,再选一个吉日聚集在一起跳果谐,边跳边相互敬青稞酒,欢庆丰收。

扎达县底雅区称果谐为"霞布卓谐"。"霞布卓",即藏语歌舞之意。过藏历新年时,人们上午穿上节日盛装相互拜年,下午集中在一起跳果谐。每个月选吉日举行一次称为"拉都"的民间祭祀活动。上午到寺庙或山顶烧香拜佛,下午回到村里跳果谐,预祝今年风调雨顺,五谷丰登。

在普兰县,过新年时,人们穿上盛装带上吉祥物品相互拜年,然后跳果谐。五月或六月民间祭祀活动"曲果尔"时,白天转田地并烧香朝圣,晚上集中在一起跳果谐,预祝丰收。

阿里地区除了以上节日必跳果谐外,在结婚典礼和亲朋好友聚会时也跳果谐,表示祝 贺和娱乐。

阿里果谐不同于其他地区果谐的特点是跳完一曲,紧接道白或"曲曲曲"和"休休休"的喊声,道白或喊声后,向顺时针方向跳走六步,再接第二曲。

多数地区的果谐无乐器伴奏。个别地区有扎年琴伴奏,但当地群众不叫果谐,而称"扎年霞布卓",即六弦琴舞。多数地区的果谐第一段必须要跳"曲巴亚曲亚啦培",表示首先敬献佛神,最后结束时又必须表演"扎西博",表示在吉祥而圆满中结束。中间可以随意跳。

西藏多数地区的果谐主要以歌与词为主,动作比较简单,但阿里岗果谐不仅有丰富多彩的歌与词,也有复杂多变的舞蹈动作,而且基本动作与歌词内容有密切的联系,如唱到"行礼"时,舞者就做行礼动作,唱到"插腰手"时,舞者做双手插腰等等。而且这些唱词连着唱,动作也必须连续做,如有这样几段歌词:"叶巴啦"(右面),"玉玛啦"(左边),"组赤啦"(戒指),"垓巴啦"(腰部),"恰培啦"(藏式行礼),"左玉啦"(汉式行礼)。以上六句歌词就有六种不同的手势动作,其中有两个动作表示行礼,一个是"左玉啦",用古代汉式行礼法来行礼,另一种"恰培啦",就行藏式礼。两种动作既漂亮又独特,表达了不同民族的习俗与礼节。阿里果谐充分说明民间艺术随着历史的发展,社会的进步,也在不断的发展和进步。

(二)音 乐

传授 旺 堆(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

乃拉桑布

1 = C 中速稍快 i i | 5 5 5 6 6 6 6 乃 拉 乃 拉 加, 乃 拉 玛 加 玛 加 乃 拉 5 5 2 6 6 5 1 日 日 杰)。 (呀 目 日 日 杰 乃 布 歌词大意:

- 1. 圣地神山一座座,岗底斯神山更显灵; 有了神山的保佑,世间万物可安宁。
- 2. 圣地神湖一座座,玛旁雍错神湖更显灵; 有了神湖的保佑,湖中鱼儿可安宁。

岗堆托布

1 = C 快速 ż i 6 İ 3 (啊) 布 孜 母 拉, 岗 托 i Ż **2 3 1** i 3 6 ġ 6 玉, 森 给 (啦) 玉 玉。 当 给 母 歌词大意:

1. 皑皑雪山之巅, 有洁净如雪的狮子; 2. 盈盈湖水之处, 有豌豆一般的鱼儿;

(三) 造型、服饰

造 型



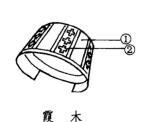
女舞者



男舞者

服 饰(除附图外,均见"统一图")

- 1. 女舞者 盘头发、头戴"霞木",内穿"普美文久",外穿"曲巴",脚穿"莫松",双耳戴"那龙",胸前挂圆形"卡务"。
- 2. 男舞者 头发梳辫盘于头上,左耳戴"阿龙",内穿"普文久",外穿"曲巴",下穿"古同",脚穿"坡松"靴。



①深蓝底色 ②黄底红线



坡 松

(四)动作说明

基本动作

1. 三踏步

准备 站"八字步","双垂手"。(以下动作准备均同此)

第一拍 前半拍右脚在左前踏地,同时左脚稍提起,膝微屈,身转向左前,稍俯,微右拧。手里收成"腹前交叉手"(见图一)后半拍,左脚踏地同时右脚稍提起,膝微屈。

第二拍 前半拍左脚原地踮一下,右脚微提,同时身转向右前(回原位)双手打开成 "斜垂手",手心朝前(见图二)后半拍,右脚落地。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

2. 前踢双跺步

第一拍 右脚原位贴一下同时左脚向前稍踢起,左手向前甩,右手向后甩(见图三)。





图一 图三 图四 图五

第三~四拍 右脚原位跺地两下,双膝微屈,双手"斜垂手"略向左,上身稍俯(见图四)。

3. 六步

第一~三拍 右脚起一拍两步向前踏走六步,双膝略屈,上身稍右拧左倾,双手"斜垂手"手心朝前(参见图四)。

4. 行礼手

第一~二拍 做"前踢双跺步"的第一至二拍动作。最后半拍左脚向旁落地。

第三拍 右脚靠向左脚踏地,双膝微屈,左手经上落至左前屈肘,右手托左肘,上身稍向左倾稍右拧(见图五)。

第四~六拍 脚动作同第一至三拍,手与上身做第一至三拍的对称动作。

第七拍、前半拍,右脚原地踮一下,同时左脚向前稍踢起;后半拍,左脚落地,两臂出肘,前抬。

第八拍 右脚在左脚旁跺地,双膝微屈,两手扶手左膀,上身略左拧稍仰(见图六)。







图七

第九拍~十拍 做第七至八拍的对称动作。

第十一拍 前半拍右脚向前蹭跳一步,同时左脚向前稍踢起,两臂向前稍抬,手心朝下。后半拍左脚落地。

第十二拍 右脚在左脚旁跺地,双膝微屈,同时双手经向里绕腕打开至"斜垂手"位, 手心向前,上身微俯(见图七)。

组合动作

1. 乃拉桑布

做法 做"三踏步"三次。"前踢双跺步"一次。接做"六步"一次。

2. 岗堆托布

做法 做"三踏步"三次。"前踢双跺步"一次。接做"行礼手"。

(五) 跳 法 说 明

阿里果谐的表演不受人数的限制,只要能歌善舞的男女老少均可参加。打麦场,平坝,大院等场地都可表演。表演时围成圆圈,男半圈女半圈或男女混合成圈,男女各一名谐本 (领舞及组织者)站在各自队列的排头。舞时男唱第一段歌词男女一起舞,女接唱第二段歌词男女共舞。边唱边跳与歌曲同名的组合动作,顺时针方向移动,有时也可原地或前后移动。每遍组合动作均从慢板开始无限反复,逐渐加快至最快节奏时结束。如此欢歌畅舞直至尽兴。

(六) 艺人简介

旺 堆 男,藏族,1926 年生于西藏阿里地区普兰县兴巴区喜德乡,农民。自幼喜爱当地民间乐器和歌舞艺术。他是演唱民歌表演果谐和演奏民间乐器的高手,在果谐中担任领唱领舞以及掌握节奏。对当地民间歌舞和乐器的保存、继承、流传、发展做出了突出的贡献,受到当地群众的爱戴。

传 授 旺 堆(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 阿旺松热(藏族)

林堃

山南果谐

(一) 概 述

山南果谐盛行于山南广大农村。

山南的农村一年里有两个主要节日,即藏历新年和望果节。每年收割前夕举行的望果节庆典,过得尤其热烈和痛快。望果节是藏语音译,"望"意为田野或田地;"果"为转圈或巡游,这是西藏农业区的主要节日。没有固定的日期,一般在青稞和小麦成熟即将开镰收割的时候,选择一个吉日举行。节日里人们穿起盛装,带上青稞酒、酥油糌粑,成群结队,队前有人带着佛像,背着经书,打着五颜六色的彩旗,众人后随,浩浩荡荡绕行在即将收割的田地之间,祈祷神佛保佑能顺利收割,获得丰收。经过以上仪式之后,农民群众遵循自古以来形成的习俗,开展各种自娱性文体活动,以抒发对美好生活的向往。文体活动中除赛马、抱石头、赛跑、射箭外,离不开跳当地土生土长的歌舞——果谐。果谐有时被称之为"农民舞"。这种歌舞的产生、继承和发展与山南的历史发展是分不开的。山南是藏族文化的发祥地之一,这里有西藏的许多第一,如第一座宫殿雍布拉康,第一位赞普聂赤赞普,第一座寺庙桑耶寺,第一块农田索唐等(索唐相传为藏族最早播种耕耘处)。吐蕃王朝第九代赞普布德贡杰时,出现了一大良臣,名如勒杰。藏文史书记载,是他发明制造了木犁,在山南雅隆地区开垦播种,修渠灌田、发展农业。当地民间老艺人旺青也说,历代相传望果节始于布德贡杰时期。当时为了庆祝丰收,苯教咒师们在收割前绕转田间,然后集中在打麦场上跳果谐。这一宗教活动后来逐渐演变成内容更丰富的、群众性的祈祷和娱乐相结合的节日。

跳果谐时,人们组成圆圈,男女各半,面向圆心,手拉手。男、女排头各有一位"谐本"(即舞师)领舞。首先由男谐本以慢速领唱《曲登嘎布》的第一段词,并跳"台谐组合",男女

舞者各自双手相拉,随之起舞,顺时针方向移动。接着男谐本"说板"并按节奏击打串铃,其他人松开相拉的手,共同跳"说板舞步"。接着按《典登嘎布》乐曲中的[松加点]跳"松加步之一"。然后全体边快速唱《曲登嘎布》第二段词,边跳"觉谐组合"接"松加步之二"。以下唱每段词时的跳法,均同唱第二段词,直至唱完最后一段词,接唱《谐体》并跳"谐休组合",然后再跳"松加步之二"数遍。休息片刻,再按上述方法唱其它歌曲,歌舞至尽兴方休。

过去凡在农村长大的人们,从小就在果谐的歌声和舞步熏陶下,人人均能跳唱果谐。果谐的歌词内容非常丰富,使人从中可得到多方面的启蒙知识。歌词内容大致可分九大类:1. 述山,2. 述圣地,3. 述故乡,4. 述动物,5. 述植物,6. 述历史及名人,7. 述气候,8. 述民俗,9. 述爱情。果谐有颂歌、也有对歌。唱对歌时因内容均是具有挑战性的歌词,故男女双方或两地的舞,气氛非常激昂。特别是对歌时采取"日嘎曲嘎"即"山对山、水对水"的方法来开展竞赛。人们常说果谐要跳"三天三夜",并不是说跳一遍果谐需要这么多时间,而是由于对歌内容非常丰富,互不相让,就需用这么长时间。一般对歌时,本村人对完后不久就跳吉祥步来收场,可两村人对歌时,双方都组成好几个后备歌队,轮番参加对歌,因此需用很长时间才能决出胜负。对歌时的舞蹈形式与颂歌时的基本动律是一样的。

跳果谐时为了统一节奏和步伐,也有由"谐本"手摇串铃相和的作法。其特点是重拍起步,节奏鲜明,踏地为节,从膝盖到脚掌基本硬直落地、稳当坚实,格调淳朴刚健、激情豪迈。音乐分"台谐"(慢板)和"觉谐"(快板)还有"谐休"(尾歌舞)三大部分。三大部分的曲子各不相同,但也有一种快板就是慢板旋律的简化和压缩。由于果谐还运用了农村特有的"卡谐"(说板)道白和"曲曲"喊声,使得这一古老的民间歌舞充满了浓郁的乡土气息。

(二) 音 乐

传授 色 热(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

该舞无乐器伴奏,由舞者边舞边唱。领舞者手执串铃击打节奏。《曲登嘎布》原有多段歌词,根据需要,可选取其中部分段落。这里收入的《曲登嘎布》与《歌尾》本是一首歌曲的前后两个部分,由于舞蹈所需,现将该曲分开记录,前后两部分的歌词之后均需加[松加点]。[松加点]由领舞者手执串铃击打,众舞者口中同时发出与串铃节奏相同的"曲、曲"声。

布 答 嘎

- 1. 不会歌舞的酒鬼们,请别踏进我们的舞场。
- 2. 心想跳舞来参赛,不能战胜不罢休。
- 3. 若想进入我们的舞场,应具能歌善舞的本领,假若不是能歌善舞者,就要赶出我们的舞场。
- 4. 吉祥幸福的山沟, 庄稼生根发芽, 二十五岁那年, 庄稼喜获丰收。

曲谱说明:1.此曲可多次反复,唱第一段词用慢速,以后多段词均用快速;2.从第二段词起,不再使用〔21〕,且[松加 点] 仅用〔22〕至〔24〕。

歌尾

1 = D 快速

[松加点]

歌词大意:

吉祥幸福的山沟,庄稼生根发芽,二十五岁那年,庄稼喜获丰收。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



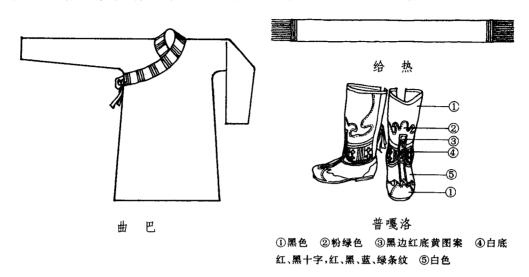
甲舞士



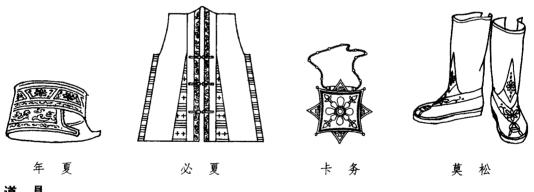
女舞者

服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头戴"次仁金果"帽,穿长袖"堆同"、长袖白氆氇制的"曲巴",黑色"古同" 裤,系红"给热"腰带,右耳戴"阿龙"耳饰,左耳戴玉石耳饰,穿"普嘎洛"靴。



2. 女舞者 头戴"年夏"帽,内穿"普美文久"(长袖白衬衣),黑色无袖"波米"长袍,腰 系孔雀蓝色"给热"腰带,外扎"帮典"围腰,上套无袖"必夏"上衣,胸前挂八角"卡务",在长 发上加粉红和肉色的丝线(或毛线)编辫交叉盘在帽子上,穿"莫松"彩靴。



道 县

串铃 在皮带上缀十六个铜铃,舞时扣起成圈。

(四)动作说明

手臂的基本动作

1. 上下甩手

准备 相互在"斜垂手"位手拉手(以下准备均同此)

做法 前半拍,双下臂经屈肘上甩至与肩平(见图一);后半拍双手下甩。

提示:以下动作图中,除必要外只用一人表现。

2. 前后甩手

第一拍 双手向前甩出(见图二)。



图一



图二



图三

第二拍 双手静止。

第三拍 双手甩至身后(见图三)。

第四拍 双手静止。

3. 右摆手

做法 双手顺时针方向划一立圈摆向身右 (见图四)。



基本动作

1. 两步慢两跺

第一拍 右、左脚交替原位各踏地一下,同时 双手做"上下甩手"一次。

图四

第二~三拍 右脚原位跺地两下,同时双手做"上下甩手"三次。

2. 两步快两跺

第一拍 右、左脚交替各踏地下,同时做"右摆手"。

第二拍 右脚原位跺地两下;双手静止。

3. 右踏前踢步

第一拍 右脚原位踏地;左腿随之稍向前踢起(前踢起约 25 度)同时双手做"前后甩手"的第一拍动作。

第二拍 右脚原位踮一下,左脚和双手静止。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,双手做"前后甩手"的第三至四拍动作。

4. 两步一跺

第一拍 同"两步快两跺"的第一拍。

第二拍 右脚原位跺地一下;双手静止。

5. 左一提三步

第一拍 前半拍,右脚原位踮一下,同时左脚微提起,右臂屈肘甩至胸前,左手甩至"斜垂手"位(见图五);后半拍,左脚踏地,同时右脚微离地。

第二拍 右脚起双脚交替踏地两下。

第三至四拍 做第一至二拍的对称动作。

对称动作称"右一提三步"。

6. 左踢两跺步

准备 站左"丁字步",双臂"垂手"。

第一拍 前半拍,右脚向左前微蹭跳一步;左脚向左前稍踢出,同时左手抬成"斜垂手",右手不动(见图六);后半拍 左脚向左前落地为重心,右脚跟随之离地,同时左手落至"垂手"位(见图七)。



图五



图六



图七



图八

第二拍 右脚靠向左脚于"正步"位"跺地"两下,双腿微屈同时右手以旁经"斜垂手" 位将下臂划至左胸前,身转向左前,上身微俯,稍左倾,头朝右前方(见图八)。

第三拍 前半拍,左脚向右后蹭跳一步,身随之转向右,右脚微抬,同时右手打开成 "斜垂手"位,后半拍,右脚向右落地为重心,左脚跟随之离地,同时右手落成 "垂手"位。

第四拍 左脚收回至左"丁字步"位跺地一下,同时左手旁抬经"斜垂手"将下臂划到右胸前,身转向左前(回原方向)头向前方。

7. 关开步

准备 站"八字步",双臂"斜垂手"。

第一拍 右腿经开胯稍抬起,随即关胯于"正步"位跺地一下,两膝微屈(称"关步"),同时双手向里盖成"胸前交叉手"(见图九)。



图九

第二拍 右脚自"正步"位打开至"大八字步"位跺地一下两膝 徽屈(称"开步"),同时双手打开成"斜垂手"(见图十)。

8. 六步一跺

第一~三拍 右脚起,双脚交替每拍跺地两下,同时双手做 "上下甩手"三次。

第四拍、右脚原位跺地一下,同时双手做"上下甩手"一次。

9. 四步两跺

第一~二拍 右脚起双脚交替每拍踏地两下,同时双手做"上下甩手"两次,脸朝右前。



图十

第三~四拍 右脚原位跺地两下,同时双手做"上下甩手"两次,脸朝前。

《曲登嘎布》的组合动作

1. 台谐组合

准备 站"大八字步",相互拉手。

第一~二拍 左脚向旁缓缓迈一步为重心右脚跟离地,头向左前(见图十一)。

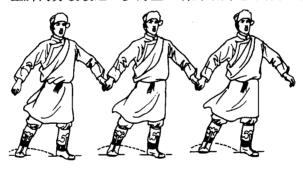


图 十一

第三~八拍 静止。

第九~十拍 右脚缓缓向左迈一步为重心成左"踏步",脸朝左前(见图十二)。 第十一~十六拍 静止。

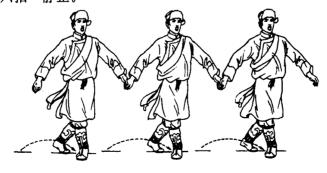


图 十二

第十七~十八拍 左脚向左迈一步成"大八字步"(见图十三)。

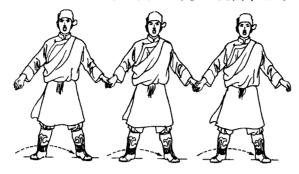


图 十三

第十九~二十八拍 静止。

第二十九~三十四拍 右脚撤向左后成右"踏步"(见图十四)。

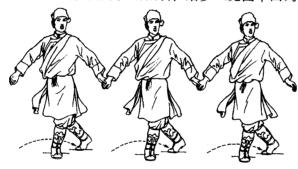


图 十四

第三十一~三十四拍 静止。

第三十五~三十六拍 左脚向左迈一步成"大八字步"。

第三十七~四十拍 静止。

2. 说板组合 (说板: 2 美当 夏卓 | 甲果桑乃 拥巴 | 色贵桑乃 拥巴依 |

甲 果 色 果 | 岗巴姐 友给 | 松加 玉拉 ||)

第一~二拍 右脚原位每拍跺地一下,同时做"上下甩手"两次。

第三~六拍 做"两步快两跺"两次,

第七~十拍 做"右踏前踢步"。

第十一至十二拍 做"两步一跺"。

第十三至十四拍 做"两步快两跺"。

3. 松加步组合之一

第一~四拍 原位做"两步一跺"两次。

第五~七拍 原位做"两步慢两跺"。

第八~二十一拍 做第一至七拍动作两次。

4. 觉谐组合

准备 双臂"垂手",自然站立。

第一~八拍 原位做"两步快两跺"四次。

第九~十二拍 原位做"关开步"两次。

第十三~二十拍 原位做"两步快两跺"四次。

5. 松加步组合之二

第一~四拍 做"两步快两跺"两次。

第五~七拍 原位做"两步慢两跺"。

6. 谐休组合

第一~二拍 原位做"左一提三步"。

第三~四拍 做第一至二拍对称动作。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九~十二拍 原位做"关开步"两次。

第十三~十六拍 原位做"六步一跺"。

第十七~二十四拍 原位做"四步慢两跺"两次。



图 十五

男谐本的动作

谐本双手握串铃,站在男队的排头,按舞步的踏地节奏撞击串铃(见图十五),舞步同 群舞者。

(五) 跳 法 说 明

以下以唱《曲登嘎布》为例,介绍山南果谐的跳法,舞者人数不限,男女各站半圈,男、女"谐本"(即歌师),站在各自舞队的左边排头。全体站好一个大圆圈,面向圆心,相互拉手,先由男谐本慢速领唱《曲登嘎布》的第一段词并跳"台谐组合",男女舞者分别双手相拉随之起舞顺时针方向移动。接着男谐本"说板"并按节奏击打串铃,其他人松开相拉的手共同跳"说板组合",接按《曲登嘎布》乐曲中的[松加点],跳"松加步之一"。

然后全体边快速唱《曲登嘎布》第二段词,边跳"觉谐组合"接"松加步之二"。以下唱每段词时的跳法,均同唱第二段词,直至唱完最后一段词。接唱《谐休》,跳"谐休组合",然后再跳"松加步之二"数遍。休息片刻,再按上述方法唱其它的歌曲,(可任由男或女谐本领唱),歌舞至尽兴方休。

(六) 艺人简介

色 热 男,藏族,1934年生,扎朗县扎唐乡农民。他跳的果谐,在当地很有名气,常常当本乡果谐的谐本,曾多次被西藏歌舞团及山南地区文工团邀请传授山南扎朗的果谐舞。1974年山南文工团的云聪·索朗次仁编排的歌舞"翻身农奴上大学"和"沸腾的山村"中 所用的果谐素材均是由色热等艺人传授的。色热在跳果谐时,以说板词编得快,说得快,舞步跳得快而受到当地人们的称赞。

次仁罗布 男,藏族,1940年生,乃东县乃东乡农民。他从小在当地艺人的教导下学会了几十种果谐,既会颂歌果谐,也会对歌果谐,是当地很有影响的果谐艺人之一。

 传
 授
 色
 热(藏族)

 编
 写
 王希华(藏族)

 绘
 图
 刘开富

 执行编辑
 拉巴卓玛(藏族)

 林
 堃

日喀则乃尼果谐

(一) 概 述

流传于西藏日喀则南部康玛县乃尼乡一带的"乃尼果谐"也叫"朗萨域谐",是日喀则地区众多的果谐品种之一,最有本地特色,也最有代表性。在当地艺人们长久的艺术实践中不断地继承和发展,形成了独特的舞蹈风格,丰富的歌词内容,昂贵的服饰,是当地群众举行宗教节日或民俗活动时不可缺少的歌舞品种之一。

当地有格鲁派的著名寺院"江孜乃尼曲德寺",因此得名"乃尼"。地处康玛县与江孜县的交接处,是一个以农业生产为主的乡村。据当地老艺人们介绍:江孜娘堆地方出生的贫民朗萨雯蚌姑娘,在观看乃尼寺举行的宗教活动"颂珠"(修炼总持咒)嘎尔羌姆时,娘堆日囊扎庆头人强迫朗萨雯蚌姑娘与自己儿子扎巴桑珠结婚,并把彩箭插在朗萨蚌波姑娘颈上;同时召集当地所有艺人,载歌载舞举行盛大的结婚典礼。从此当地就非常盛行歌舞,后逐步形成了乃尼果谐。这种传说有一定的根据。如舞歌中唱道:

赶往江孜乃尼寺,

观看"颂珠"仪式时,

却被恨毒的头人,

将彩箭插在姑娘颈上。

恳求头人发慈悲,

把彩箭拿回去吧,

父母对我的责骂,

犹如天上雷霆。

父亲大人的责骂,

比那东山还高:

母亲大人的责骂;

比那火焰还热;

女友们的责骂,

犹如溪水不断。

这些记载朗萨蚌波姑娘故事的歌词,在当地的果谐中普遍流行。

乃尼果谐的活动时间在每年藏历四月十五、十六两天,乃尼寺举行宗教活动"颂珠"时 先跳嘎尔羌姆。嘎尔羌姆跳完后,下午群众自发组织跳果谐。此外,历代班禅大师在扎什 仑布寺举行开光庆典以及藏历新年和望果节等节庆场合也要跳果谐。

乃尼果谐的表演程序是:第一段"江孜乃尼颂珠"(江孜乃尼曲德寺修炼总持咒仪式); 第二段"乃尼曲德加日"(乃尼曲德寺的后山);第三段"阿吉朗萨城谐"(朗萨姑娘歌);第四段"夏角真桑嘎布"(东方祥云);第五段"乃拉唐布"(第一座寺庙);第六段"希瓦措梅珠希"(祥和的方块地);第七段"谐钦野巴颂"(右脚的舞步)等。

乃尼果谐的整个舞蹈分慢、快两种节奏,开始歌声缓慢,然后齐喊"去去去"转入快板舞蹈,最后又齐喊"去去去"结束一个舞蹈段落。表演形式主要以男女各站半圈形成圆圈,顺时针绕圈。基本唱法:男女轮唱,一直到唱完歌词为止。舞蹈动作主要是"两步两跺"和"连踏一抬"所构成的脚下点子,而手部动作随着脚步动作做"左右摆手"和"围腰手"等。慢板动作,舞步稳健;快板动作,欢快流畅,表现出乃尼农民的纯朴热情的性格。

乃尼果谐的服饰,男的一般是当地农民的盛装,而妇女的服饰富有本地特色,古老而珍贵。尤其是头上的装饰需要半天时间才能穿戴整齐。这种古老的服饰保存至今,为乃尼果谐增添了色彩。

(二)音 乐

传授 觉 朗(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

乃拉唐布

$$1 = D$$
 慢速
 $\frac{2}{4}$ 6 6 6 $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | 6 $\dot{2}$ 6 | $\dot{1}$ $\dot{2}$ 6 $\dot{2}$ 6 - | 6 - | 7 D 拉 唐 布 本,

歌词大意:

- 1. 虔诚前往桑耶寺,朝拜佛教第一寺;佛殿内的香灯师,请给我们细讲解。
- 2. 莲花盛开之地, 建造活佛灵塔。 塔基依托于海螺,

但愿坚固如白海螺; 塔腰依托于松石, 但愿美丽如绿度母; 塔尖依托于金子, 但愿高耸如须弥山; 高山之颠显真形, 灵童容貌如神仙。

格桑啦

歌词大意:

家乡名叫希嘎江孜,家族名叫拍归囊巴,父亲名叫贡桑德庆,母亲名叫囊萨色珍,姑娘我叫朗萨雯蚌。

(三)造型、服饰

造 型



男舞者



女舞者

服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头戴"次仁金果",右耳戴"阿龙",左耳戴"玉普"。内穿"普文久",外穿"曲巴",下穿氆氇制的黑色"古同",扎红绸腰带,脚穿"普嘎洛"靴(参见山南果谐中的男舞



女舞者头饰(巴果) ①枯黄色金丝线 ②铁条上缠棉花再 缠红布 ③白珍珠 ④蓝玉石 ⑤红 玛瑙 ⑥舞者头发 ⑦假头发与蓝毛 线编成的发辫



普 美



松 巴 ①黄色花纹 ②湖蓝色 ③大红色

2. 女舞者 头戴"巴果"(用红平绒包裹的藤制帽架上的玛瑙和玉石珍珠串连的头饰品,用六十多个编制的小发辫来固定)。双耳戴"阿龙"。身穿蓝色缎子"普美",内穿色彩鲜艳的"普美文久",脚穿"松巴"靴,腰前前系"帮典",胸前挂"卡务"。

(四)动作说明

基本动作

1. 松架

准备 自然站立,双臂"垂手"位。

第一拍 右脚跺地的同时左脚向前踢出 25 度,双臂微抬成"斜垂手"位(见图一)。接着左脚落回原位,右脚稍抬。

第二~三拍 右脚原位跺地两下,双膝稍屈,收腹含胸,上身微前俯,双手原位不动(见图二)。



2. 两踏两跺

准备 自然站立,双臂"斜垂手"位。

第一~二拍 右脚起双脚原位各踏地两下,同时双手稍抬经胸前向左摆(见图三)。接着划向右侧。

第三拍 右脚在左脚旁跺地一次,同时双手抬起成右"高低手"位(见图四)。

第四拍 右脚抬起再跺地一次,同时双手划向左下方(见图五)。



3. 两踏一抬

准备 自然站立,双臂"斜垂手"位。

第一拍 前半拍,左脚稍抬向左划;后半拍左脚落回原位。

第二拍 右脚起双脚各踏地一下,双手微前抬,经腹前向右摆成"围腰手"位(见图 六)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

4. 一撩一跺

第一拍 左脚向左稍擦一下,同时左臂屈肘抬至左前按逆时针方向划一小圈(见图七)。左脚后半拍落回原位。



第二拍 右脚原位跺地一下,上身转向右前,同时右手经胸前上划,左手旁伸成"展翅右抬手"位,顺势收腹上身稍前俯,眼看左前下方(见图八)。

第三 $^{\sim}$ 四拍 保持上身姿态,右脚原位跺地两下,右手腕随之向上轻轻挑动两次(见图九)。

第五~六拍 右脚起双脚向前各微撩一次,两臂随之做"前后甩手"(见图十)。



第七拍 右脚向右前伸出,脚跟着地,左腿微屈,右手经胸前划至右前方,臂稍屈,左手经托右肘行礼。上身微左拧右倾,眼看左前方(见图十一)。

第八拍 做第七拍的对称动作。

组合动作

1. 乃拉唐布

第一~二十八拍 做"两踏两跺"七次。

第二十九~四十四拍 做"两踏两跺"四次。同时原位转一圈。

2. 格桑啦

第一~三拍 做"松架"。

第四~十九拍 做"两踏一抬"四次。

第二十~二十七拍 做"一撩一跺"。

(五) 跳 法 说 明

乃尼果谐的表演人数不限,能歌善舞的男女老少均可参加,表演时男女各站半圈,围成一个大圆圈、均面向圈内,由本村歌舞最好的男女各一人排在队列(圆圈)的前头担任领唱领舞,众人随之。顺时针方向移动着边歌边舞。舞蹈开始前由领舞者先唱一句,众舞者便知道是唱哪一支歌曲;接着男舞者唱第一段歌词,众人随着歌声起舞;女舞者唱第二段歌词,众人继续舞动。按此规律,反复进行。舞蹈时,一般先唱歌声缓慢悠扬的慢板曲,舞步稳健。慢板曲结束后众人齐喊"曲、曲、曲";即进入快板曲,仍然按照男女交替歌唱的规律进行,他们引吭高歌,众舞者随着歌声的旋律节奏舞步变得激荡有力。如此一曲接一曲的连续歌舞,在欢乐热烈的气氛中达到高潮时结束一个舞段。然后,根据领舞者的选择再表演另一个舞段。舞蹈不受时间限制,根据歌词的多少和众舞者的情绪,往往通宵达旦地欢歌酣舞,尽兴方休。

(六) 艺人简介

觉 朗 藏族,女,生于1936年,日喀则乃尼乡乃尼村人。她从小就爱跳果谐,是本村妇女中表演谐的佼佼者。她掌握的歌词最多,舞步的点子最灵巧,四十五岁时担任了本村

的女谐本(领舞者),在她的带动下,本村不少男女青年都成为表演果谐的能手,她为继承和发展乃尼果谐做出了一定的贡献。

传 授 觉 朗(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

梁力生

盲

(一) 概 述

"宣",据藏学家洛桑多吉考证是象雄语,即歌舞之意。宣是藏族古老的一种女子歌舞。 它有独特而华贵的服饰,优美而动听的歌声,典雅而稳健的舞步,多在民间或宗教庆典场 合表演。平时不能轻意欣赏到,但它是深受阿里群众欢迎的歌舞品种之一。

据洛桑多吉介绍:早期的宗教舞蹈羌姆也叫宣,宣即舞蹈之意。宣又分"拔宣"和"阿宣"两种。拔宣即面具舞,阿宣即鼓舞。但总的名称还是叫羌姆。

宣主要流传在阿里地区的扎达、普兰、日土、嘎尔县。由于各县的地理环境,风俗习惯 文化素养的不同,宣的跳法及特点也不尽相同。名称也不尽相同。有的地区称"亚巴亚 玛",即男女歌舞者,普兰县喜巴乡称"达尔宣"。

宣在民间逢年过节时和"嘎尔舞"一起表演,先演嘎尔,然后演宣,最后嘎尔和宣一起 表演,表示在吉祥中结尾。在宗教活动时,穿插在宗教舞蹈羌姆中表演,这样既可以增加色 彩,又能使羌姆表演的幕间不冷场,但主要是表示吉祥和虔诚。

宣历史悠久,起源于阿里地区扎达县底雅区一带。在麦仁罗素丹增朗达所著的《漫谈古代历史之敕言精华》(藏文版)中这样记载:"迎请丹巴·辛饶米沃且时人们跳了宣。"丹巴·辛饶米沃且是西藏苯波教的祖师,他出生在象雄的韦幕隆仁(现阿里地区扎达县境内)。据此可知,宣距今已有三千多年的悠久历史。后来逐渐流传到扎达等县。公元十世纪阿里古格王朝时期,阿里扎达一带成了政治、经济、文化较为发达的地区,舞蹈艺术也有了相应的发展。在阿里古格遗址的红庙大殿大型壁画上。可以看到栩栩如生的当时宣的优美风姿。公元十一世纪初,宣流传到普兰等县,据当地长者介绍:在科加寺的峻工典礼

上,人们跳了宣。科加寺在普兰县兴巴乡境内,为著名嘎举派祖师罗则瓦仁青桑布所创建, 距今已有九百多年的历史。

宣最早起源于民间,并流传在民间,是一种自娱性歌舞。到公元十世纪时开始进入上 层社会,演变成为上层阶层服务的一种娱人性歌舞,但到后期,又逐渐流传到民间,成为娱 己而又娱人的一种歌舞。

各地表演宣的时间、地点同中有异。扎达县底雅区是每年藏历一至五月,每月选一个吉日举行民间祭祀活动,当地群众称"拉土",上午举行烧香拜佛仪式,然后表演宣。藏历九月底或十月初过藏历新年时,上午都穿上节日盛装带着自己酿的青稞酒和吉祥物品相互拜年,下午开始集中在"觉拉康"(释迦牟尼殿堂)大院表演宣。平时也选些良辰吉日,大家聚集在一起表演。

扎达县的托林村是每年藏历元月托林寺举行大型宗教活动"姆朗庆姆"(大法会)时,在初一和十五日两天演两次,表示"姆朗庆姆"在吉祥中开始,如意中结尾。五月举行民间祭祀活动"普果",上午烧香朝圣,转田地,下午聚集在一起表演宣,预祝丰收。到了藏历十一月,收割任务完毕,这时人们又穿上盛装,不约而同的集中在一起表演宣,欢庆丰收。

普兰县兴巴区科加乡是每年藏历新年的初一演一次,祝贺新年快乐,万事如意。藏历十一月十三日和十五日两天,在科加寺大院表演、这两天是该寺一年一度最隆重的宗教活动,除了举行宗教仪式之外,表演大型宗教舞蹈羌姆,宣在羌姆中穿插表演。

普兰县兴巴区喜德乡于每年藏历初一演一次。元月二十三和二十五日两天在拉德寺院内演两次,这两天是拉德寺一年一度最隆重的宗教活动,在羌姆中间穿插宣的表演。

日土县日土区是每年藏历十二月二十八日在日土宗(宗相当于现在的一个县)大院表演一次,其它时间不能随意表演。这是表示辞旧迎新,表演结束时由日土宗给演员布施茶、青稞、酥油等食物,表示一年一度的年节圆满结束。

普兰县兴巴区喜巴乡是每年藏历元月二十三日在拉德寺院内于羌姆开始前先演"达尔宣",表示弘扬佛法及象征吉祥。

宣分"顿宣"和"加宣"两种跳法。顿宣即身前拉手表演;加宣即身后搭手表演。为上层人士和寺院活佛表演时只能表演加宣,不能表演"顿宣",这是一种礼节,因为手拉在身前被认为不尊重。

宣的动作特点在于膝部的屈伸,腿的抬落,上身的前后摆动。基本队形有圆圈、半圆圈和龙摆尾等。

宣的伴奏乐器一般用高、低音达玛鼓,两个素纳(一种木管乐器)。伴奏者盘腿坐在一旁或舞场中央。舞者边唱边舞,不唱时由乐器伴奏,边听伴奏边舞。达尔宣的伴奏乐器只有一个鼓,形状不像达玛鼓,是一种椭圆形鼓称"江江",鼓手站在舞者的中央,鼓竖系在腰前,鼓面向左右两旁,击鼓不用鼓槌而用手掌轮流拍打,舞者边听鼓点边唱边舞向左右移

动。

宣的基本风格典雅稳健,优美自如,动作较少而且简单,但它的韵味较难掌握。

(二)音乐

传授 央金卓嘎(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

亚拉白杰

幸福吉祥宛如广袤的蓝天,众神相聚犹如日月相辉:

财运富足恰似繁星交织,祈愿幸福吉祥永驻人间。

(三) 造型、服饰

造 型



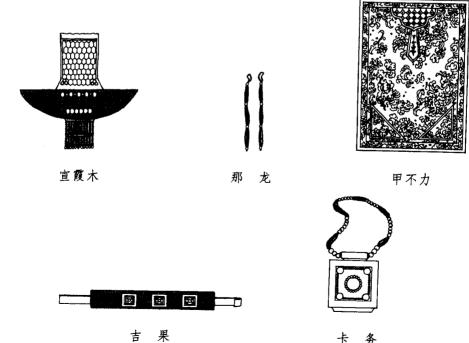
舞者(正面)



舞者(背面)

服 饰(除附图外,均见"统一图")

舞者均头戴"宣霞木",双耳戴"那龙",内穿"普美文久",外穿"曲巴",系腰带,背披 "甲不力",脖上戴"吉珠"和"吉果",胸前挂"卡务",脚穿"莫松"靴。______



(四)动作说明

身前拉手的动作

1. 提脚哈腰

准备 站"正步",全体舞者于身前相互交叉拉手。

第一拍 右脚微向上提(见图一)。

第二拍 右脚落地。

第三拍 "正步",上身稍前俯,向前哈腰 25 度。

第四拍 上身起直。

2. 横走步

第一~二拍 左脚向右前慢速抬起,右脚跟随之踮起。上身微左后仰。

第三拍 左脚落在右前方的同时身体上踮一下(有向上跳的感觉)上身顺势稍右前俯,眼视前,成右"踏步"(见图二)。



图 一

图二

图三

第四拍 右脚略抬起的同时左膝微蹲,上身起直。

第五拍 右脚落地成"正步"同时左膝伸直,身体向上贴一下。

第六拍 保持姿态。

3. 后撤步

第一~二拍 左脚向右后撤步为重心右脚跟随之离地,身体顺势转向左前,稍右倾微仰,眼视前(见图三)。

第三~四拍 右脚经前抬向右划一个弧线收回落成"正步",上身随之起直,双膝微 屈。

第五~六拍 保持姿态,双膝伸直。

4. 划脚落步

第一~二拍 右脚勾脚向左前抬稍外开,上身同时转向左前略后仰稍右拧眼视前(见图四)。

第三拍 右脚向右划上弧线于左脚旁落地成"正步半蹲"。

5. 蹲步

第一~二拍 保持上身姿态,双膝慢蹲(见图五)。







图四

图五

图六

第三~四拍 姿态不变,双膝慢慢伸直。

6. 行礼手

第一~四拍 双手慢举至头前上方,手心向上(见图六)。

第五~八拍 保持姿态。

第九~十拍 双手下落至胸前(见图七)。





图七

图八

第十一~十二拍 同第一至四拍,节奏快一倍。

第十三~十六拍 慢慢落回"交叉拉手"位。

7. 横走划脚

第一拍 提左脚(见图八)。

第二拍 左脚向左旁迈一步,右脚紧跟一步成"正步半蹲"。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五拍 左脚经前抬向左划上弧线。

102

第六拍 左脚向左旁落地,右脚紧跟一步成"正步半蹲"。

身后搭腰的动作

准备 站"正步"双手搭在两侧舞者的后腰上; 横排者右边的人,右手"垂手",最左边的人左手"垂 手"。

第一拍 右脚向左前迈一步稍蹲的同时提左脚,头向前看,上身随之转向左前,微右倾(见图九)。

第二拍 左脚原位落地同时提左脚转回向前。

第三拍 右脚向后撤一步的同时提左脚,顺势 身转向右前(见图十)。



图九



图十

第四拍 左脚落地的同时提右脚,上身转回 向前。

第五~八拍 同第一至四拍。

2. 前后跳步("念白"同"转身步")。

第一拍 右脚向前跳一步的同时提左脚,上 身前倾,头向右看(见图十一)。

第二拍 上身保持姿态,脚做第一拍的对称 动作。



第五拍 右脚向后跳一步的同时左脚向前踢出,上身后仰(见图十二)。

第六拍 上身不变,腿做第一拍的对称动作。

第七~八拍 同第一至二拍。



图 十一



图 十二

(五) 跳 法 说 明

表演者为女性,舞者人数在多数地区不受限制,只要会跳而且具备服饰的均可参加。 但宜的服饰既复杂又昂贵,因此,一般群众配备不起,所以参加人数就少,但至少有七八人 左右,日土县的宜(当地人称"亚巴亚玛")人数有严格的规定,只能上十三人,其中一名为 "宜果"(即领舞者)。

宜的表演形式多数地区是站成一横排,边唱边舞向左右移动,个别地区站成圆圈面向 圆心边唱边舞向逆时针方向移动。

《亚拉白杰》第一遍。

- 〔1〕~〔8〕(只奏不唱) 做"行礼手"两次。
- [9]~[10](边唱边舞) 做"提脚哈腰"。
- 〔11〕~〔13〕 做"模走步"。
- 〔14〕~〔15〕 做"蹲步"。
- [16]~[17] 做"划脚落步"。
- [18]~[20] 做"后撤步"。

反复[9]~[20]重复上述[9]至[20]动作。

第二遍

- [1]~[17] 动作同第一遍中的[1]至[17]。
- [18]~[20] 做"横步划脚"。

反复[9]~[20] 重复第二遍中的[9]至[20]动作一遍。

音乐停,边念白边舞,全体双手至两侧舞者约背后相互搭腰,依次做"转身步"、"前后 跳步"。可反复做多遍,尽兴为止。

(六) 艺人简介

央金卓嘎 女,藏族,西藏阿里地区日土县日土乡人,生于1927年,农民。她自幼喜爱 104 当地民间歌舞艺术,常和当地艺人一起学习,长大后即成为表演宜的舞队的主要成员。由于她对宜的继承、流传和发展做了大量的工作,受到当地群众的爱戴。

传 授 央金卓嘎(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

吕 波

廓 孜

(一) 概 述

"廓孜"是一种船夫的娱乐歌舞。"廓"藏语意为牛皮船,"孜"意为舞蹈。此舞在西藏曲水县的"军"("军"在拉萨市的曲水县军村。)地和山南贡嘎县的甲竹林乡农巴村流行。

农工村是山南地区唯一以渔业生产为主的村庄。渔民们过去每年要向旧地方政府支水上长途货运的差役,主要是运藏茶、食盐等。从拉萨东部的墨竹贡卡县运到山南桑日县的沃卡,共有三百多公里的水路。货运到后,船夫们将牛皮船背上,沿江步行返回到农巴村。每当去止贡时,船夫们背着牛皮船,把自己的羊毛藏被及生活用品均放在两个皮制大口袋里,驮在一只绵羊背上,越过昌果拉山和贵嘎拉山步行赶到止贡地方。一路上只有两种声音始终不断,这就是牛皮船发出的"子、日、子、日"和绵羊脖子上的铜铃"叮!叮!叮"。每张牛皮船用四张牛皮做成,净重三十多公斤,这种重体力劳动,使个个船夫练就一副强健的身体。廓孜歌舞就表现了船夫们的坚强与耐力。

每当藏历年初三和望果节等吉祥的日子之际,船夫们就进行"廓孜"歌舞表演。据说过去西藏的船夫每年在拉萨聚在一起时,有时还背上牛皮船在高墙上进行表演。

"廓孜"歌舞的第一段叫"述道白"。由一位"阿热"道白:"没有什么比山南贡嘎的草丰盛,没有什么比山南贡嘎的树茂密。这公野牛是当青曲吉(威德金刚),这母野牛是赞玛松吉布(吉祥天女),我阿热是'乃穷'护法神。这两个野牛,从右山坡上吃草,从左山坡上喝水,在平坦舒适的平地上打滚,在四方角的牛圈里斗牛角。我们今天向农巴村群众表演的廓孜舞希望大家喜欢。"

第二段叫"仲孜",即野牛舞。开始时船夫们站在后面一排,两名"阿热"在台前两侧。船 106 夫们首先在"杂昂!杂昂!杂昂"的击船声中跳船夫舞。

跳船夫舞的同时,"阿热"边跳边唱《祝歌》。

第三段叫"挑哈达"。"阿热"唱《祝歌》并从藏袍里取出哈达,边跳边放在沙地上,同时船夫长来到台中,向前弯腰,用背着的牛皮船的右上角从地上挑起哈达。

第四段,唱《祝歌》,歌词大意是:"我们在此相会,但愿经常相会,经常相见的人呀,祝 大家身体健康。"唱完后"阿热"领头向左、右、前观众行礼后下场。

该舞由阿热的边唱边跳和船夫的击船舞相结合而形成。每次表演"廓牧"歌舞时,阿热只能唱二、三首歌,唱多了船夫们受不了。"廓孜"的响声很特别:船夫们举双手把船扶住,一支船桨从船夫的腰背上穿过,与背上的木制滑轮相击撞后发出响声。这响声在一般跳"果谐"舞中感受不到,它有一种人与自然顽强抗争的个性特色。

阿热的基本舞步均取之于当地果谐中,具有灵活多变,顿地为节的特点,而船夫们的"颤膝摆"等姿态,更具有"高原之舟"——牦牛的特性。整个舞蹈具有铿锵有力、粗犷朴实的特征。

西藏高原上何时开始跳起"廓孜"歌舞,尚无史料查证。但是从老艺人的口头介绍中可以了解到有关的情况。在民歌中有松赞干布迎娶文成公主时,欢迎的人们唱道:"请别怕甲曲绒的水,有百条牛皮船在迎接"。由此看来,西藏的牛皮船在吐蕃早期,已经成为水上的重要交通工具。正是勤劳无畏的船夫们,随着背牛皮船的劳动过程创造了"廓孜"这个艺术品种。

(二) 音 乐

传授 格 桑(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

该舞蹈无伴奏,由舞者边舞边唱。

中孜曲

1 = F 中速

公牛的名字叫拉吾达布,母牛的名字叫雍珠欧姆,美丽的雪城唱起欢乐之歌,跳起欢乐之舞。

祝 词

歌词大意:

带着虔诚的心,朝圣五顶神山;从那悬崖下面,见到松赞干布;献上洁白哈达,赏我护身咒结;咒结系在颈上,返回自己家乡。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



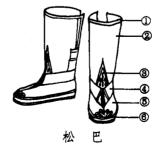




船夫

服饰

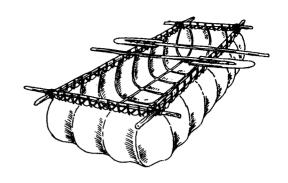
阿热、船夫除"松巴"靴外,其余均同《山南果谐》。



①深蓝色 ②黑色 ③红底五色图案 ④草绿色 ⑤红色 ⑥依次为蓝、白色

道具

- 1. 牛皮船四条
- 2. 达达(见"统一图")
- 3. 一条白色哈达



牛皮船

(四)动作说明

道具的执法

- 1. 持达达(参见"阿热造型图")
- 2. 背 船(参见"船夫造型图)

阿热的动作

1. 划臂连点步

准备 脚右"丁字虚步",双"垂手",右手持"达达"。(以下双手"准备"动作除注明外均同此)

第一~四拍 右脚前掌每拍点地一下,左腿随之微颤四次、右手旁提经"斜垂手"位缓缓屈肘划上弧线至腰左前(见图一)。

第五~八拍 脚同第一至四拍。右手向外翻腕缓缓打开至"斜垂手"位(见图二)。



亙 _



图二

2. 两点一变步

第一~二拍 脚动作同"划臂连点步"的第一至二拍;右手快一倍做"划臂连点步"的第一至四拍动作。

第三~四拍 右脚向右踏地成"大八字步",左膝随之微颤,右手快一倍做"划臂连点 步"的第五至八拍动作(见图三)。

3. 左三步一提

准备 脚站"八字步"。

第一拍 左脚微提起的同时右脚在原位向上踮跳一下。右手经"斜垂手"位向左划下 弧线成右"围腰手",左臂稍屈肘甩向左后(见图四)。

第二~四拍 左脚起,原位踏三步。

对称动作为"右三步一提"。



图 四



图 =

4. 左抬一跺步

准备 脚站左"丁字步"。

第一拍 右脚原位小跳一下微屈膝,左腿顺势向左前稍抬起, 同时双手抬至"斜垂手"位,脸朝左前方(见图五)。

第二拍 左脚稍向左前落下为重心,右脚随之踮起,同时左手 落至"垂手"位。

第三拍 右脚上至左脚旁跺地,双膝屈,同时身体转向左侧, 右手划上弧线至右"抱手"位,上身随之前俯稍右拧,头微仰,眼视 右前上方(见图六)。

第四拍 保持姿态。

对称动作为"右抬一跺步"。

5. 两步两踏

准备 脚站"八字步",手于"双展翅"位(右手略高)。

第一~二拍 右脚起,向前上两步,同时双手在两旁上下交错 (左手先向上)摆手两次(见图七)。

第三~四拍 双手保持"双展翅"位,右脚在"八字步"位踏地 两下,左膝随之微颤。





杈 七

6. 两步三跺

准备 脚站"八字步",双"斜垂手"。

第一拍 右脚向前上步,同时双手盖至腹前成"腹前交叉手"(见图八)。

第二拍 左脚上步、双手向旁打开至"斜垂手"位,略屈肘。

第三~四拍 双手保持姿态,右脚上至"八字步"位跺地三下(见图九)。



图八

图九

7. 两步四点

第一~二拍 同"两步两踏"的第一至二拍。

第三~六拍 同"划臂连点步"的第一至四拍。

8. 一提三踏

第一拍 右脚自然提起、左脚原位颠跳一下同时双手向右甩。

第二~四拍 右脚起一拍一次双脚交替踏地三下,同时双手向右甩。

船夫的动作

1. 颤膝摆船之一

做法 "背船"站"大八字步",双腿每拍屈伸颤膝一次带动船身后部上下颠动,使船桨顺势向上拍击船底,碰撞出"扎、扎"的声响(以下简称"击船")。同时上身四拍拧向左前,四拍拧向右前,带动船头向左右摆动。

2. 颤膝击船之一

准备 站"大八字步"、"背船"。

第一~三拍 双腿屈伸三次,"击船"三下。

第四拍 静止。

3. 颤膝击船之二

做法 双腿一拍一次屈伸五次,同时"击船"五次。

4. 回场行礼

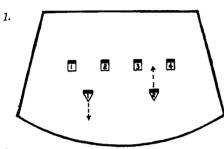
做法、背船"站"大八字步",将船头先向右,再向左摆,然后身体前俯,起直三次,使船头向前点动三下。

5. 颤膝摆船之二

做法 同"颤膝摆船之一",只是向左拧身为六拍,向右拧身仍为四拍。

(五)场记说明

阿热($\nabla \sim \nabla$) 男,二人,均右手持"达达",简称"热 1 号","热 2 号"。1 号为领舞者。船夫($\square \sim \square$) 男,四人,简称"船 1 号"至"船 4 号"。



各按图示位置站好,每位船夫都将牛皮船竖 置于身后,均面向 1 点。

先由"热1号"述道白,(道白词参见"概述")。热1号最后说一句"跳起来吧!"全体应声喊"啊一拉嗦!"众船夫随即背起牛皮船。舞蹈开始时只舞不唱(以下称"开场舞"),动作顺序如

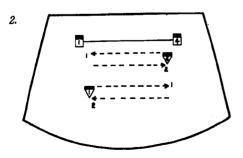
下:

阿热原位做"两点一变步"三次;众船夫做"颤膝击船之一"三次。 阿热原位做"两步四点"一次;众船夫向左做"颤膝摆船之二"。 阿热原位做"两点一变步"两次;众船夫做"颤膝击船之一"两次。 阿热原位做"划臂连点步"一次;众船夫做"颤膝摆船之一"一次。

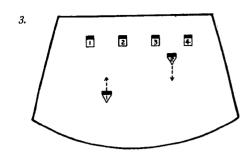
阿热做"两步四点"一次;众 船夫向左做"颤膝摆船之二"。

《中孜曲》 第一遍(两名阿热齐唱)

- 〔1〕~〔3〕 阿热边唱边做"两步四点"一次,同时热 1 前进、热 2 后退,各至箭头处,众船夫向左做"颧膝摆船之二"一次。
 - [4]~[7] 阿热原位做"划臂连点步"一次;众船夫向右做"颤膝摆船之一"一次。
 - [8]~[9] 阿热原位做"两点一变步"一次;众船夫做"颤膝击船之一"一次。
 - [10]~[11] 原位做"两点一变步"一次。

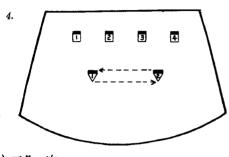


〔12〕~〔19〕 做"一提三踏"四次,各按图示路线横移后回原位。



《祝词》 第一遍(阿热齐唱)

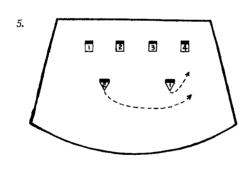
〔1〕~〔2〕 阿热做"两步两路"一次,1 号后 退、2 号前进成下图位置;众船夫做"颤膝摆船之一"前四拍动作。



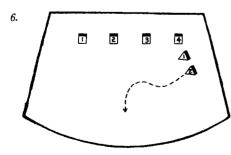
- 〔3〕~〔4〕 阿热原位做"两步两踏"一次;众船夫向左做"颤膝摆船之一"。
- 〔5〕~〔10〕 阿热原位做"两步两踏"三次; 众船夫先向右起做"颤膝摆船之一"一次半。
- 〔11〕~〔13〕 阿热做"两步两踏"的第一至 二拍,接"两点一变步"一次;众船夫做"颤膝击船

之二"一次。

〔14〕~〔27〕 阿热右脚起做"一提三踏"七次;同时热1号向左、热2号向右,二人交换位置(换位时热1号在前);众船夫向右起做"颤膝摆船之一"三次半。



〔28〕 阿热做"左抬一跺步"四次;众船夫做"颤膝击船之一"四次。阿热原位做"两步三跺"一次;众船夫向左做"颤膝摆船之一"。阿热做"划臂连点步"一次;众船夫向右起做"颤膝摆船之一"一次。阿热做"右抬一跺步"三次同时按图示路线各跳至箭头处;众船夫向右起做"颤膝击船之一"三次。



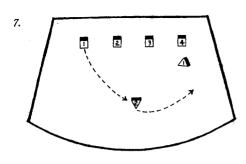
第二遍(两名阿热齐唱)

〔1〕~〔8〕 热 1 号原位做"两步两踏"四次; 热 2 号做"两步两踏"四次的同时,边跳边用右手 从怀中取出哈达向左右甩动着,按图示路线走至 台中。众船夫做"颤膝摆船之一"两次。

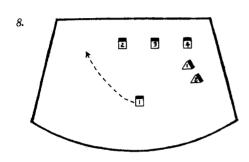
[9]~[11] 热 1 号原位做"两步四点"一

次,同时热2号把一条白色哈达放在地上;众船夫向左做"颤膝摆船之二"。

〔12〕~〔13〕 阿热原位做"两点一变步"一次,众船夫做"颤膝击船之一"一次。

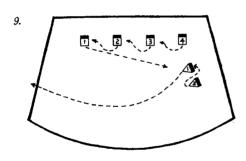


〔14〕~〔23〕 阿做"一提三踏"五次,按图示路线跳至箭头1处。热1号做"一提三踏"五次走至台中,并用俯身用船头右角从地上挑起哈达,同时其他船夫原位向右起做"颤膝摆船之一"两次半。



〔24〕~〔27〕 阿热原位做"两步两路"两次;船 1 号按图示路线退回原位,其他船夫做"颤膝摆船之一"一次。

〔28〕 全体做一遍"开场舞"动作。



第三遍 阿热边唱边做"两步两踏"由热 1 号领头,热 2 随之,按图示路线下场;众船夫由船 1 号领头,跟随阿热 2 号身后,每个船夫经台前时,面向观众做一次"回场行礼"后下场。

(六) 艺人简介

格 桑 男,藏族,生于 1932 年。山南贡嘎县甲竹林乡农巴村人。十八岁开始参加从 拉萨东部的墨竹贡卡县至山南桑日县沃卡之间的长途水运差役。在多年的划牛皮船和背 牛皮船的劳动中,他从长辈处学会了许多船歌和民歌,并且曾参与过历届当地船夫的娱乐 表演,在本村培养了桑珠,旺青、达瓦、格桑等年轻人,使廓孜这一表演艺术得以保存并后继有人,他在廓孜表演中任阿热这一领舞角色。

传 授 格 桑(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 丹增次仁(藏族)

吕 波

谐钦

"谐钦"是藏族传统的歌舞形式,"谐"藏语意为歌舞,"钦"从单词上理解是大的意思,但这里指盛大隆重之意。说明这是在盛大或隆重的庆典场合表演的一种庄重典雅的歌舞。谐钦表演时无乐器伴奏,舞者自唱、自说、自跳。唱时舞少,说时舞蹈热情饱满,动作丰富变化多。西藏的广大农村和城镇都有各自不同特色的"谐钦"。但藏北的牧区和东部的昌都一带不流传这种艺术形式。

谐钦的表演服饰有严格的要求,男演员身穿黄色缎子藏袍,头戴"家夏"或"江达"帽, 左耳戴"索金",整个打扮相似于原西藏地方政府的官员。女演员身穿黑色氆氇藏袍,上套"当杂"无袖袍,双耳戴"艾果",头戴"巴珠",整个打扮像个贵妇人。这和舞蹈内容、表演场合及演出对象有着密切的关系。

谐钦的起源有这样的传说:早在西藏第一任国王聂赤赞普时期,谐钦已流传在雅砻地区。据传雅砻部落的人把聂赤赞普尊为首领时,用肩膀把他抬回到部落所在地方。从此人们叫他聂赤赞普。"聂"即颈部,"赤"是宝座,"赞普"为国王,意即"在肩上的国王"。当人们用肩膀抬"赞普"时,把自己当做马,便喊出了马叫声,从此开始形成了"谐钦"的雏形,但只是喊出了马叫声,那时这还只是"鲁"(静态的歌),没有舞蹈动作。

到公元七世纪吐蕃王朝时期,雅砻地区成为西藏政治、经济、军事、文化的中心,藏王松赞干布又吸收了中原、印度、尼泊尔等国的先进文化,促进和发展了本土文化艺术。当时谐钦也有了一定的发展和变化。据传在松赞干布的升迁典礼和颁布《十善法》时,人们都表演了谐钦。在萨迪索南坚赞所著的《西藏王统记》(北京人民出版社出版)中对当时的盛况有这样的描述:"盛装打扮手中持鲜花,美丽可爱的姑娘有十六人,高歌欢舞把人陶醉"。由此说明公元七世纪时这种艺术形式已在庆典场合表演。但当时只有"谐玛",(女歌舞者),还没有"谐巴"(男歌舞者)。公元八世纪藏王赤松德远赞时期,谐钦又有了新的发展。在西藏第一座寺庙桑耶寺落成大典上,臣民们表演了谐钦。这盛大庆典活动的盛况,都画到桑

耶寺乌孜大殿的回廊墙壁上,栩栩如生的画面再现了当时表演谐钦的场景。但壁画上的歌舞者"谐巴"与"谐玛"是分别表现的,说明公元八世纪时,谐钦还未形成男女混合表演的形式,而分别由谐巴和谐玛各自表演。后来才发展为男女混合一起表演。但个别地区至今还保留了由谐玛单独表演的传统习俗,如:西藏日喀则定结县洒尔乡的谐钦。谐钦后来又成了当地的一种"舞差"(差役)但这种舞差不会分配到穷人家,而是分配到富户家庭,其原因是谐玛的服饰道具非常复杂而昂贵,一般人家配备不起。表演人数也较少,一般需要五人左右,而且只能在指定的地点和时间表演,不能随意表演。

从上述谐钦的发展历史来看,先有"鲁"即静态的歌,也可称"谐"。而后形成了女子单独表演的"谐玛"。然后又发展为男性单独表演的"谐巴"。最后才形成了男女混合表演的"谐钦"也称"谐巴谐玛"。日喀则地区的康玛和江孜等县后来又增加了一个称"阿热"的角色。阿热的装饰完全和传统藏戏开场中的"温巴"一样。

各地谐钦的表演形式和内容基本一样。但动作、风格特点、表演人数、服饰道具不尽相同。如:谐巴戴的帽子,有的地区戴"索夏"(带红穗的大圆帽),有的地区戴"波夺"(黄色小圆帽),有的地区戴"江达"(官帽)。前藏地区的"谐玛"头戴"巴珠"(三角形头饰),后藏地区戴"巴锅"(半圆形头饰)。在动作中各自吸收了当地民间舞蹈的素材。在人数上,有的有严格的规定,但多数地区不受人数的限制,只要符合条件和具备服饰道具者都均可参加。

西藏各地的谐钦队基本上由十几个人组成,有男有女,谐玛既是舞者又是"充西玛",即敬酒女。他们在歌舞之中向主人和客人敬青稞酒,献哈达,祝贺吉祥、幸福、万事如意。各地谐钦队中都有一名谐本,即艺术指导和行政负责人,由有一定艺术造诣和当地群众中有威望的人担任。平时没有规定的排练时间,有演出任务时,当地头人通知谐本,谐本再通知众舞者,并组织几天的排练。谐钦是一种艺差的形式,轮到谁家谁家抽人参加,服饰道具全部自备。在排练演出期间毫无报酬,演出任务完毕,主人才布施青稞,茶叶,酥油,糌粑等少量食品。但个别谐钦队根据路途的长短有适当的报酬,如:日喀则地区岗巴县常龙乡的谐钦队,到扎什伦布寺参加庆典活动演出时,因路途遥远,当地头人给三个演员配一头毛骡做为交通工具,另外再发放一些糌粑、酥油等食品。

各地谐钦的表演程序上也有所差异,有的地区从慢板开始,边唱边舞,逐渐转入中板,词完舞毕,紧接艺诀。说艺诀时也是中板边说边舞。有的地区先唱几段慢板,唱时不舞,然后接艺诀,艺诀从中板逐渐转入快板,边说边舞。有的地区说艺诀时要求默诵,不能出声,而突出脚步声。但正式表演时,由于情绪关系,都吭出声音。谐钦的艺诀既提示动作,又帮助舞者打节奏,更主要的是激发舞者的情绪。艺诀中常有这样的词:

夺扎赤耐敌日敌日((踩齐步伐敌日敌日,"敌日敌日"即踩步声),

松加赤耐敌日敌日(又来一次敌日敌日),

扬加赤耐敌日敌日(再来一次敌日敌日)。

以上三句艺诀只有一个"两步两跺"动作反复三次。但每个动作的轻重,缓急,幅度大小都不尽相同,要求舞者的动作,从轻到重,从慢到快,从小到大。

又如:

"夏瓦楚素、夏瓦楚素(小鹿蹦跳、小鹿蹦跳)"这句艺诀要求舞者的步伐像小鹿奔跑一样轻快、活泼。最后结尾的艺诀是:"恰拉霞纳尕热"("恰拉霞纳"意为齐步结尾,"尕热"即踏步声),这句艺诀的动作做"两步一跺",要求舞者动作整齐而轻松。谐钦的动作并不复杂,但动作的轻重缓急,幅度大小,音乐节奏等方面有严格的要求和规格。

谐钦是在庆典场合表演的一种艺术,如:结婚典礼,藏历初一,迎送西藏地方政府官员和寺院大活佛,西藏地方政府官员升迁仪式等。特别是在迎送达赖喇嘛和班禅大师、西藏地方政府官员升迁仪式时,必须有谐钦来开场表示祝贺。因此,谐钦的歌词内容大部分是祝福、吉祥和赞颂等。如:

吉 祥

扎什伦布座落在莲花上, 先知者好比莲花根。 年轻喇嘛好比莲花瓣, 西钦赤布好比兰花根。 领唱大姐好比兰花根, 舞者上身仰折好比兰花瓣。 左三,右三,左一,右一,一起跳。

扎什伦布像完好无损的垫子, 这垫子是崭新的吉祥方垫。 年轻喇嘛是三股丝线, 后继有人像穿起珍珠串。 舞场好比方块的碧玉垫, 领歌却来好比深绿色碧玉。 歌女的舞圈是三股丝线, 比肩相接好像珍珠串。 在吉祥的舞场里, 三根丝线并非断了又续接, 因此珍珠放心你们不会撒下来。 吉祥舞蹈,一二, 吉祥舞蹈,三四,

左三,右三,左一,右一,一起跳。

召 福

巴希我走呀走呀走到太阳的东边, 把太阳和月亮当马蹄, 大星星和小星星随身带, 请星相学者掌方向。 啦嗦—— 右手拿着汉白布召福,

左手拿着花口袋召福。

巴希我走呀走呀走到太阳的南边, 把白雪似的大米当马踦, 红糖冰糖随身带, 请南方的阿库掌方向。 啦嗦—— 右手拿着汉白布召福, 左手拿着花口袋召福。

巴希我走呀走呀走到太阳的北边, 把藏北的盐巴当马蹄, 白粉似的好盐随身带, 请各色食品掌方向, 啦嗦—— 右手拿汉白布召福, 左手拿着花口袋召福。 左三,右三,左一,右一,一起跳。 快速舞蹈的歌词内容非常风趣,如:

> 哦啦嗦—— 请听吧,这次要跳的是快板舞, 试一试大家会不会, 如果会的话那很好, 不会请把裤脚提一提,

互相看一看, 互相数一数, 或者带到舞圈外, 一一,二二,三三,四四,五五,六六,七, 左三,右三,左一,右一,就这样。

下个舞蹈是林芝工布舞, 右三,左三,右一,左一,两个动作齐, 下个舞蹈是剪羊毛舞, 剪羊毛一,二,三, 剪羊毛四,五,六, 左三,右三,左一,右一,三个动作齐。

哦啦嗦---

请听吧,这次要跳的叫捧宝舞, 试一试大家会不会, 如果会的话那很好, 不会请把裤脚提一提, 互相看一看, 互相教一教, 或着带到舞圈外, 一一,二二,三三,四四,五五,六六,七, 左三,右三,左一,右一,都同样。

要跳三个垫步,一,二,三, 再三个垫步,四,五,六, 左三,右三,左一,右一, 右跳时像光芒幅照三界, 左跳时像压下人间苦楚, 直立跳如四大天王不动不摇, 左手平伸像量线, 右手弯起像捧宝, 然后两手插在腰, 左三,右三,左一,右一,连续跳三下。

谐钦的表演形式有圆圈(男半圈、女半圈,边唱边舞向顺时针方向移动),一排(向左右移动),两排(面对面,原地舞动)。室内表演一般站成一排,面对主人,舞者人数较少。大院里表演时围圆圈或站成一排。在室外迎送官员及大活佛时,站成面对面两排,人数较多。在民间会跳谐钦的人也不少,他们在当地民间节日时跟在正式谐钦队后面参加表演,但正式表演场合不能参加。因为对表演人数有一定的限制,因而对演员的选择也有严格的规定。谐钦多在庄院,寺院等场合向达赖、班禅以及活佛、官员表演,所以谐钦队严格禁止铁匠屠夫及他们的子女参加。在西藏民主改革前,铁匠和屠夫被视作是最低贱者,很多场合他们是不能参加的。

个别谐钦队还有一些特殊的规定,如日喀则地区岗巴县常龙乡的谐钦队,正式演员选英俊漂亮的四男五女共九人,这九人任何人无权随意变换,一直到跳不动或去世才能更换新演员。随他们伴舞的群众演员人数不限,但规定本地十八岁以上的男女都必须参加,十八岁以下的不能参加。正式演员的服饰道具也有严格的规定和要求,伴舞群众的服饰道具则根据自己的经济情况自备。这种规定对当地谐钦的继承与发展起到积极的推动作用。

编写: 丹增次仁(藏族)

山南谐钦

(一) 概 述

谐钦广泛流行在山南十二个县中,但各县的称呼上有所不同;乃东、琼结、桑日、贡嘎等县称"谐钦";扎朗县有的乡称"吉鲁"(公歌);指美等县称"代鲁"(坐歌);加查、洛扎等县称"达都";有些地方也称"冲谐"、"带谐"、"谐旺"等。

在谐类的歌舞中,谐钦的产生晚于"鲁",据有关藏文文献记载:在吐蕃早期德·肖勒赞普时期(约公元二世纪)盛行"鲁"和"卓"。在鲁体歌的基础上产生了谐玛(即女歌手),尔后有了"谐巴"(即男歌手)。谐巴谐玛(男女歌手)俱全时,才形成了谐钦的完整形式。在山南浪卡孜县的谐旺歌中唱道:

"在那辽阔的天空,

请借个歌舞场地。"

"歌舞场可以借,

你有多少谐玛?"

"谐玛有十五名,

加上我就是十六名。"

这"十六名谐玛",在公元七世纪时就已出现。据史书记载:松赞干布颁布"十善法"时,举行盛大的庆典仪式,组织表演了当时流行的面具舞、鼓舞、狮子舞、牛舞、虎舞,同时还有"如意美妙十六少女,装饰巧丽持诸鲜花,酣歌曼舞,尽情欢娱"。"十六少女"即指十六名谐玛。此外,从民歌及壁画中也可找到七世纪时有关谐玛表演的记载和场面。山南贡嘎县甲竹林的歌手多吉白玛的歌中唱道:"……请(文成)公主到西藏来,到西藏来,请别怕甲曲绒的

水,有百匹马头木船在迎候;请别怕白玛塘,有百名骑士在迎候;请别怕拉萨的街道,有百名卓巴(鼓手)谐玛在迎候……"。在大昭寺和布达拉宫中也都有《文成公主进藏图》和《松赞干布迎娶文成公主》的壁画,其中表现隆重欢迎文成公主进藏时举行歌舞的画面中,就有鼓手和谐玛的形象。

谐钦中的谐巴大约出现在八世纪时。在谐玛出现的基础上,通过对古老民间歌舞果谐的吸收与借鉴,终于形成了谐钦这一表演艺术形式。

在谐钦不断发展完善的过程中,广大的民间艺人付出了艰辛的努力。据羊卓拥错著名谐本(歌师)次仁顿珠啦介绍,在民间流传这样一个传说:帕东确来朗杰是谐本(歌师)的祖师。他创作了大量的谐钦歌词,有一次他来到岗巴拉山顶时,所背的歌词经卷被大风刮去飘向四方。从此,他创造的谐钦歌词就传遍前后藏……。据《帕东·班钦传》(藏文版。西藏藏文古籍出版社)记载:帕东·确来朗杰(也称帕东·班钦)是十四、五世纪时一位高僧,生前不仅编著和注释了众多的佛教经典,而且能绘画造佛像,还精通音乐诗歌理论,创作了大量诗词。他创作的诗词大多以歌颂释迦佛及名胜风光为内容,代表作有《海云》等,在歌舞论著方面的代表作有《妙音女神珠宝项链》等。他创作的歌词大量被运用在当时的谐钦中,为谐钦的完善及发展作出了突出的贡献。

谐钦到底有多少歌词?据山南贡嘎县甲日乡艺人扎西和洛卓介绍:本乡原来谐钦有十八首歌词,现在只传下四首:《生长在大海深处》、《心想圣地桑耶》、《竹子生长在杂日圣地》、《盖房需要四柱八梁》。但山南羊卓地方的谐本次仁顿珠说:谐旺共有十八首歌词:《生长在大海深处》、《扎下丰收的根子》、《青年人望山顶》、《翻越一座山的那边》、《仁钦岗泉水的诸神们》、《宗巴大姐的鞋》、《盖房需要四柱八梁》、《在金制盘里倒牛奶》、《竹子生长在杂日圣地》、《心想圣地桑耶》、《本尊佛身是金制的》、《洛扎桑嘎古多寺》、《在四柱八梁的屋下》、《请听谐玛你的亲友们》、《在那高高的天上》、《年轻人攀登那高峰》、《秋天从山顶上看》、《从东方的太阳处祝吉祥》。

谐钦的演出一般分为"台谐"(慢歌),"松加舞步"(哑巴舞),"卡谐"(说板舞)三段。只在重大庆典和嫁娶等喜庆集会时表演,因此被人称为"吉祥歌舞"。具体情况各地不完全相同。例如山南曲松县拉加里几十年才跳一次。每当拉加里赤钦新任命时,在当地要举行七天七夜的庆典,仪式中首先表演谐钦。有谐巴和谐玛各十六名。谐钦表演后,当地的鼓手队再轮流上场表演卓舞(鼓舞)。而山南措美县乃西乡每过一次望果节,就跳一次谐钦:每年藏历六月十日早晨,每户出一名背经书的姑娘,聚集在乃西寺大院内,由喇嘛念经后,"望果"的仪仗大队去绕田野。排头有若干举各种旗幡的人,接着有喇嘛的鼓号队,背经书的妇女们,仪仗大队有到一处,由喇嘛念经祈祷。绕完田野后,集中在乃西寺的大院里,妇女们放下经书。举着"切玛",手持"达达"彩捧,有的拿酒壶,有的捧酒杯,先由本寺的喇嘛跳几段羌姆后,男人们坐在垫子上,谐玛站着边唱谐钦,边向男人们敬酒。最后,谐玛们来

到寺内的本尊佛跟前表演谐钦。据艺人介绍,过去还有一种跳谐钦的方式:有的富户举办婚礼时,为了隆重,特意约请谐钦队来演出。男方家庭派六至十名谐钦歌手骑马去女方家迎亲。其中排头是谐本,此时他要兼演"响钦"的角色,承担对说一系列赞美新娘家的吉庆词,所赞的对象有二十五个,其中有赞故乡,赞大门、赞新娘、赞父亲、赞母亲、赞哈达等等。迎新娘的骑士们一边赶路,一边在马背上唱谐钦慢板歌,到了对方新娘家门前,由谐本带头跳谐钦的第二段和第三段(即松加舞步和艺诀舞步)。此时,新娘家的代表接待骑士们后开始提问,由响钦一一以赞美的道白来回答,边说边向对方献上洁白的哈达。这是谐钦的一种特殊演出方式。

(二) 音 乐

传授 赤来多吉(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

生长在大海深处

$$\frac{2}{2}$$
 - - - 2 2 11 6 2 - - - 3211 6 1 6 1 1 - - - (啦

歌词大意:

生长在大海深处的,光芒四射的多果树; 在鲜花怒放的时候,佛龛里照耀着光芒; 成熟果实的季节里,库房里面堆满宝物。

曲谱说明:此曲系"台谐"(即慢歌),由舞者边唱边舞,无伴奏。

(三) 造型、服饰

造 型



陌 巳 •□"4★ 医



谐 玛

服 饰(除附图外,均见"统一图")

- 1. 谐巴 头戴"索霞","假发"上缀一根红"辫子",左耳挂"索金"耳饰,右耳挂红玛瑙"耳饰",穿白色"普美文久",黄缎子制的"曲巴",外披长袖红外套,穿黑色平绒靴子。
- 2. 谐玛 头戴"巴珠",两耳挂"爱果",穿白色"普美文久"和"麦要",外套"波米"及"当杂",腰系"帮典",脚穿"莫松"靴,胸前挂"卡务"和串珠项链。

(四) 动作说明

基本动作

1. 两步两跺,

准备 自然站立。

第一拍 起右脚,双脚原位各踏地一下,同时双手向右摆(见图一)。

第二拍 右脚原位跺地两下同时双手向左摆。



图 —

2. 两步一跺

做法 基本同"两步两跺",只是第二拍右脚原位跺地一下。

3. 两步三跺

第一~二拍 起右脚双脚交替原位踏地四下同时双手向右摆。

第三~四拍 右脚原位跺地三下(第三拍时连跺两下),同时双手向左摆。

4. 右脚三跺

第一~三拍 右脚原位每拍跺地一下,同时双下臂经上抬再上甩三次 图 二 (见图二)。

组合动作

1. 卡谐组合 (说板: ²/₄ <u>喇嘛仁青 米 玉拉 | 吉尼 松 | 米 玉拉 | 占达米都 | 西阿 朱 | ³/₄ 吉 尼 松 ||)</u>

第一~八拍 做"四步三跺"两次。

第九~十一拍 做"右脚三跺"。

2. 扎西舞步 (说板: ²/₄ 硕硕 松 许尼 | ³/₄ 合切 尼切 松切 | ²/₄ 扎西 霞卓 | 吉尼 松 | 央甲 霞卓 | 西阿 朱切 | 0 0 | 开巴达给 拉丝那 | 硕硕 硕 ||)

第一~二拍 做"两步一跺"。

第三拍 左腿前吸,后半拍落地,同时双臂自然前用至齐腰高。

第四拍 脚做第三拍的对称动作,双臂自然地向后甩至略背于身后。

第五拍 同第三拍。

第六~八拍 起右脚每拍两下,双脚交替踏地,同时向左转四分之一圈,双手做右"围腰手"。

第九拍 右脚原位跺地一下。

第十~十三拍 脚做第六至九拍动作,向右转半圈,手做左"围腰手"。

第十四~十五拍 同第三至四拍向右转半圈。

第十六拍 起右脚向后退两步,同时双手向后甩。

第十七拍 左脚为重心,膝微屈,右脚后撤一大步,上身前俯(见图三)。

第十八~十九拍 做"两步一跺"前行;第二拍时右脚跺地后顺势前踢 25 度,手动作同第三拍,上身略后仰。



图三

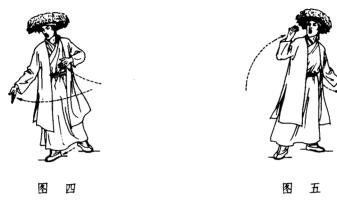
台谐动作

台谐舞姿一

做法 右脚向右前迈一小步为重心,左腿跟离地,同时双手向右摆动,左手至胸前,右手至身右下方成手心向右前,目视右下方(见图四)。

台谐舞姿二

做法 接"台谐舞姿一"。重心移至左脚,同时屈肘右臂上抬,左手打开至"斜垂手"位,目视右上方(见图五)。

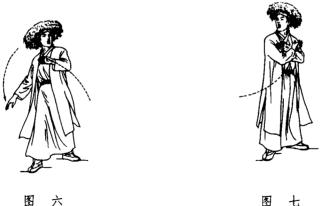


台谐舞姿三

做法 接"台谐舞姿二"。双脚为重心,右手旁落至"斜垂手"位,左肩顺势微向前顶,左 手收于胸前,上身向右拧倾,目视左上方(见图六)。

台谐舞姿四

做法 接"台谐舞姿三"。右手收至胸前,成两下臂交叉相抱,上身稍向左拧,目视右上方(见图七)。



台谐舞姿五

做法 接"台谐舞姿四"。双手同时向外翻腕成手心朝前旁落至"斜垂手"位,上身转向 正前方,目视左前方。

(五) 跳 法 说 明

谐巴(男)谐玛(女)各十六人站一横排,谐巴在左为一列,谐玛在右为一列,两列左边第一人为男女各自的谐本(歌师),全体按以下顺序表演。

台 谐

《生长在大海深处》

- 〔1〕~〔15〕 众面向 1 点,自然站立,由谐本起歌入众相随唱慢歌。
- 〔16〕~〔18〕 做"台谐舞姿一",继续唱慢歌。
- [19]~[20] 做"台谐舞姿二",继续唱慢歌。
- [21]~[26] 继续唱慢歌至结束,[21]、[23]、[25]分别做"台谐舞姿三、四、五"。

松加舞(无音乐)

原位做"两步两跺"五次。

卡谐

由一名谐本说"说板",全体合唱"说板"的节奏做"卡谐组合",然后做"两步两跺"三次。

扎西舞

由一名谐本说"说板",全体合着节奏做"扎西舞"三次。

(六) 艺人简介

次 杰(1914—1995) 女,藏族,生于乃东县泽当镇丁果巴夏,九岁时加入泽当镇的民间藏戏队,对藏戏有深厚的感情。她有一副嘹亮高亢的好嗓子,并能熟练运用各种歌唱技能。她唱的谐钦、那木达、羌谐在当地数第一,因而很受群众的欢迎,在镇上举行的任何庆典场合,从来不会忘记邀请次杰老人光临。由于她民间艺术的造诣颇深,自治区和地区的许多文艺工作者经常登门求教,老人有求必应,从不推辞。鉴于她对民族民间艺术的贡献,1991年12月在泽当召开的"首届山南地区民族文化遗产抢救工作表彰会议"上,次杰老人被评为先进工作者。

旺 杰(1933—1993) 男,藏族,山南贡嘎县东热乡几穷村人,是一位热爱民族文化的人士,他自己动手,将口头流传的谐钦的大量歌词抄了下来,使之保存至今,对谐钦歌词的保存及出版立下了汗马功劳。

支母达米(1909—1989) 男,藏族,山南扎朗县支母乡人,生前是山南地区政协副主席。他的藏文和数学水平相当好,对民间文学亦有很深的造诣。达米曾说,他在大贵族桑珠波章家做事期间,恰遇桑波为女儿嫁给锡金国王办婚事。由于达米熟悉各种民俗和礼仪,桑波家决定让达米代表他将陪嫁送至锡金国,于是,达米穿上盛装,骑马从拉萨出发,来到锡金国,承担了谐钦的角色,用出色的赞词回答了对方提出的各种问题,圆满完成了桑波家的托咐。达米年过七旬以后还能背诵各种谐钦的歌和说板,展示了其浓厚的文化功底。

传 授 赤来多吉(藏族) 编 写 王希华(藏族) 绘 图 刘开富

执行编辑 丹增次仁(藏族)

周 元

萨 央 谐 钦

(一) 概 述

"萨央谐钦"流传于日喀则南部岗巴县昌龙乡一带。"昌龙"意为寒冷的地方,当地的特殊自然环境造就了萨央谐钦的风格特色。"萨"即土地,"央"为招财引富之意。"萨央谐钦"即处于高寒地带的昌龙人祈祷土地肥沃、五谷丰登的一种节日歌舞活动。在漫长的历史岁月中,它不断地演变和发展、形成了严格的表演程序和规范,成为当地群众盛大隆重的庆典上不可缺少的歌舞艺术形式。

昌龙处于喜马拉雅山北麓,属亚温带少雨气候区,冬长无夏,春秋相连,气候寒冷,干燥,雨水稀少,霜冻、冰雹、干旱、大风沙、雪灾等自然灾害交替出现,几乎是十年九灾。正是在这样一种艰苦的环境中,昌龙人祖祖辈辈为自身的生存和发展,顽强地和大自然拼搏。而歌舞则是他们团结、奋进的一种形式。是社会生活中的重要组成部分,也是人们生活中唯一的乐趣。

萨央谐钦表演时,男女分队围成圆圈,面向圈内。歌舞最好者男女各一人排在舞队的前头领舞。女领舞者领唱第一句,众人合唱第一段歌词,同时向顺时针方向绕圈,舒缓地舞动。歌舞中时而穿插一些表达吉祥祝福之意的数板。前段为慢板,抒情雅致;后段为快板,活泼紧凑。

正式表演人数规定为四男五女,共九人。但除了正式表演者外,村里人都可以参加表演,但非正式表演者只能站在外圈,并要以正式表演者的程序为准。这种严格的表演规则及限定的表演人数,在其它的民间舞蹈中是少有的。

萨央谐钦的表演经历了漫长的发展过程。据岗巴县的县史资料和当地民间艺人介绍, 132 公元 1268 年,元世祖忽必烈授权国师八思巴在卫藏划分了十三万户,加强了对这一地区 的统治。十四世纪中叶,帕莫竹巴推翻了萨迦王朝,并改组原萨迦王朝时期的十三万户,建 立了以乃东为首的十三个宗。据传,就在那时期建立了岗巴宗。随着各宗的建立,陆续成 立了谐钦队和甲谐队,以支差的方式来完成献演任务。在昌龙举行萨央节日活动时,谐钦 队员须为岗巴宗的"宗本"(县长)及"谐尼"(艺师)专场表演萨央谐钦,以完成支差任务。为 了完成歌舞差役任务,艺差们把自己的歌舞技艺,不断地传授给自己的后代,从而把萨央 谐钦不断地流传和延续下来。过去昌龙人两年一度萨央节日,所以萨央谐钦的表演也固定 为两年一次。为了欢度这一节日,谐钦队于藏历元月十五日至二十日进行排练,然后先向 岗巴宗的宗本和谐尼汇报演出,再于二月十六日开始正式表演七天。第一天叫"萨央索 瓦",即"土地肥沃招财引富"之意。在昌龙"谐热"(昌龙舞场)演出,群众穿着盛装,欢聚在 一起,当地寺院老僧人还要进行"招财引富"的宗教仪式。第二天叫"充庆"(隆重),在原地 举行新老表演者交接仪式,同时表演谐钦。第三天叫"甲玛望果"(望果节),这一天全村人 排着队围绕整个村庄的庄稼烧香旋转,同时表演谐钦。第四天叫"充久"(庆祝),这一天在 舞场里为新继任的表演者献哈达和敬酒,然后新任艺人正式参加表演。第五天叫"达尔 强"(青年之酒),这一天为村里年满十八岁的男青年们献哈达、敬酒、表演谐钦,以表对劳 动者成长的祝福。第六天叫"果如"(登门),这一天,谐钦队员们到每家每户去登门表演,以 表对村民们节日吉祥的祝愿。主人们则向表演者敬酒献哈达答谢。第七天叫"谐尼"(歌舞 日),这是最后一天。在舞场里表演一天的谐钦后,岗巴宗的宗本及谐尼和当地群众向表演 者献哈达和敬酒,以祝贺谐钦演出成功。最后欢送宗本以及当地寺院的老僧人返归。这七 天里除了谐钦外,任何民间舞蹈都不许表演。

萨央谐钦共有十多个表演段,但一般表演只有四段。第一段"觉果"(围绕四方),第二段"跺热"(舞场),第三段"果培"(开门),第四段"达木阿宗"(弓箭)。还有不少段落,仅仅是歌词和旋律不同而已,但表演形式和基本动作大致相同,它的基本表演顺序是由慢转快。舞蹈基本风格是:男子慢板动作粗犷健壮,快板舞步稳当灵活;女子慢板动作抒情雅致,而快板手势灵巧自如。

(二) 音 乐

传授 拉 巴(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

扎西修

歌词大意:

- 站在此处望东方, 升起的太阳多温暖, 见了太阳多快乐。
- 站在此处望南方,
 无边的果树飘清香,
 见了果实多快乐。

- 站在此处望西方,
 眺望黄河涛涛浪,
 见到黄河多快乐。
- 站在此处望北方,
 无边的盐池闪银光,
 见到盐池多快乐。

(三) 造型、服饰

造 型



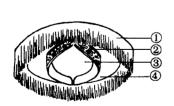
男舞者



女舞者

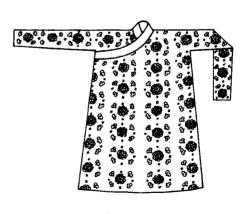
服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 梳一根长发辫垂于身后,头戴"索霞"(红穗圆帽)。内穿百色"普文久",上 穿黄色缎子棕色花的"曲巴",外套"鲜子蓝"(用红色氆氇制成的五色镶边的长衣),脚穿 "布玛"靴,脖子上挂着"哈达"。谐本左耳戴"索金",一般男舞者耳戴"阿龙"。

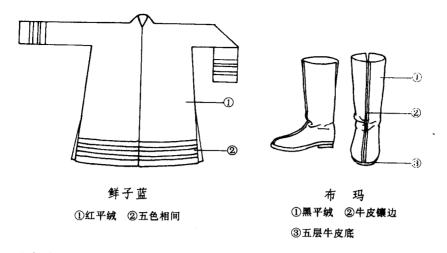


条 段 ①红羊**毛绒穂** ②白缎底褐

色花纹③蓝布 ④黄绸子



曲巴



2. 女舞者 除外套为"当杂"(氆氇无袖无领长袍)外,其它均同《日喀则乃尼果谐》女 舞者服饰。

(四)动作说明

男舞者的动作

1. 两步双分手

准备 双脚自然站立,两臂"垂手"。

第一拍 右脚向前上一小步,同时双手提至胸前右上左下相抱,手心朝内(见图一)。

第二拍 左脚向前上一小步,右手经脸前划至右上方,臂屈肘,左手向左划至"左展翅"位(见图二)。

第三拍 右腿前伸以脚跟点地,双手同时盖至胸前,右手搭在左腕上,上身随之略前俯,眼看前下方(见图三)。



第四拍 双脚姿态不变。双手自胸前划向两旁至"斜垂手"位,手心朝上(见图四)。

2. 跺踢踏步

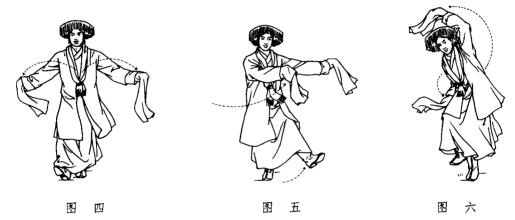
第一~二拍 右脚在左脚前跺地。左腿顺势向前稍踢出落回原位,右脚遂即提起。同 时向右"双晃手"。

第三拍 右脚在左脚旁跺地一下,左腿顺势踢向左前,双手随之向左摆至"右抱手展 翅"位,上身随之稍左拧,微坐胯(见图五)。

3. 两踏三跺

第一~二拍 右,左脚先后向右踏地顺势右转四分之一圈,同时双手提至胸前右上左 下相抬,上身随之稍前俯,眼看前下方。

第三~四拍 右脚在左脚旁跺地一下,右臂屈肘旁擦落至"斜垂手"位,臂稍屈,左手 经旁上撩成左"抱手",上身保持稍前俯,眼看身前下方(见图六)。

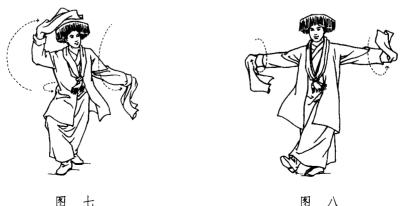


第五~六拍 右脚原位跺地的同时身体转向左前,右手撩起至"右托手"位,左手经前 下划成"斜垂手",上身随之上直,眼看前方(见图七)。

第七~八拍 右脚跺地的同时右转四分之一圈,双手做等五至六拍的对称动作。

4. 跺踏跳步

第一拍 右脚向前微跳起跺地,左脚顺势稍前踢,同时双手旁抬至"双展翅"位,以腕 为轴向内绕一圈回原位(见图八)。



图八

137

第二拍 同第一拍。

5. 一步一撩

第一~二拍 右腿自然地向左前撩出,同时左脚微踮,脚跟向右碾 一下,左手顺势撩起至"左抬手"位,右手甩至右后,眼看前方(见图九)。 第二拍时,右脚落回原位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

女舞者的动作

1. 两步双分手

准备 双脚自然站立,两臂"垂手"。

第一拍 右脚向前上一小步,双手由两侧稍划上弧线至胸前,双臂稍屈,掌心朝前(见 图十)。

第二拍 左脚向前上一小步,双手自胸前同时划小的上孤线向旁打开至"双展翅"位, 掌心朝上(见图十一)。

第三拍 右腿前伸脚跟点地,双手动作同第一拍(见图十二)。



第四拍 双腿位置不变,双手稍提起翻腕回原位成手心朝上(见图十三)。

2. 跺踢踏步

第一~二拍 右脚向前跺地的同时左腿稍踢出,双手由下经胸前向上划弧线至头两 侧,手心朝前(见图十四)。



十三



十四

第三拍 加快一倍做第一至二拍的动作。

3. 两踏三跺(接"跺踢踏步")

第一~二拍 右,左脚原位各踏地一下,双手由上经旁托至胸前,掌心相对(见图十五)。

第三~四拍 右脚原位跺地一下,同时双手经上向内绕腕一次(见图十六)。



图 十五



四 十六

第五~八拍 同第一至四拍。

4. 跺踏跳步

准备 右脚稍离地,同时双手于胸前提腕。

第一拍 右脚向前跺地,左脚顺势稍向前踢出,同时双手按下压腕一次(见图十七)。

第二拍 脚动作同第一拍,双手原位翻腕成掌心朝上。

5. 一步一撩

第一~二拍 右腿稍向左前撩起 左脚顺势微踮向右碾一下,同时双手于胸前经上 向内绕腕一次成"合十"收(见图十八)。



图 十七



图 十八

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,双手动作同第一至二拍。

组合动作

准备 自然站立、面向圈内。

第一~四拍 谐本领唱,大家静止。

第五~二十拍 做"两步双分手"四次。

第二十一~二十三拍 做"跺踢踏步"。

第二十四~三十一拍 做"两踏三跺"。

第三十二~三十七拍 做"跺踢跳步"三次。

第三十八~七十二拍 反复第一至三十五拍的动作一遍(其中"跺踢跳步"做两次)。

第七十三~八十拍 做"一步一撩"两次。

(五) 跳 法 说 明

萨央谐钦的舞者分为正式表演和自由参加者两部分。正式表演者有五女四男,他们按 男女各站半圈形成一个圆圈,五女中有一名女"谐本"领唱领舞,四男中站在行进方向第一 名的为男领舞。自由参加者人数不限,男女老少均可,他们在正式表演者的圈外站一个大 圆圈,跟随着他们进行舞蹈。

表演开始时,女领舞者领唱《扎西修》的前四拍,大家面向圈内作准备,待领唱者唱完,从第五拍开始,领舞者齐唱第一段歌词,并按顺时针方向做一遍"组合动作"。第一段歌词唱完后,女领舞者可紧接着领唱第二段歌词,众人仍于第五拍开始齐唱,并反复做一遍"组合动作"。也可休息片刻后,再接第二段。如此反复进行,直至将全部歌词唱完。

舞蹈的前半段,歌声抒情优美,动作也随着舒缓伸展;后半段时,歌声速度渐快,尤其在唱到"嘎瓦拉吉瓦拉,扎西修"(高兴、舒适、吉祥之意)时,舞者情绪也随之激动,动作变得轻快有力,场上的气氛顿时热烈欢腾起来。

(六) 艺人简介

拉 巴 女,藏族,生于1934年,昌龙乡昌龙村人,农民。她从小就继承了前辈的歌舞艺术才华,三十岁时担任当地的女"谐本"。旧社会,她为完成祖辈的歌舞差役任务,多次向岗巴宗和乃东宗献演歌舞。特别是在十世班禅大师坐床典礼的庆典上,在扎什伦布寺专程献演活动中,一直承担主要表演任务。如今已成为本村最有影响的老艺人。当地人亲热地

称她为"谐本阿玛拉巴啦"(尊敬的老舞师)。

传 授 拉 巴(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

梁力生

拉章谐钦

(一) 概 述

"拉章谐钦"流传于日喀则南部康玛县、朗东乡。过去是日喀则地区举行大型庆典活动时,作为差役而表演的一种歌舞形式,具有浓郁的本地特色,是当地群众喜闻乐见的谐钦品种之一。

朗东乡位于康玛县西部,以农业生产为主。拉章谐钦是专为扎什伦布寺支差表演的歌舞,由朗东希卡(庄园)组织。因艺人们属于朗东拉章(大活佛)的世袭差役户,为了生存,完成代代相承的差役任务,就须刻苦地学习前辈的歌舞技艺,掌握娴熟的表演技巧,拉章谐钦就是这样一代接一代传承了下来。这是一种沉重的负担,特别是谐钦的服饰道具,差役户做不起,就要向富人租借。当地艺人有这样一句口头禅:"舞蹈赏赐一升(西藏计量单位,相当两市斤左右)青稞,服饰租金一克(约为二十八市斤))青稞"。据当地艺人们介绍:拉章谐钦已有近三代人的历史,第一代谐本彭多;第二代次仁;第三代即现在的巴拉古。

拉章谐钦过去每次表演之前,先要向江孜宗(县)汇报演出,得到允准之后,才能正式演出。主要是在历代班禅大师坐床和迎请转世灵童等重大庆典时,到扎什伦布寺表演。其次是在当地色德寺的"堪布"(亲教师)换届选举时表演;再次是在每年藏历十一月十日举行的宗教活动"次旧"时表演。如今表演时间已有改变;在传统规定时间外,各大节庆上也进行表演。

表演的第一段是"谐苏"(引歌),第二段"谐吉得美蔡瓦"(找歌的钥匙),第三段"德仁扎白夏卓"(今天跳的歌舞),第四段"贡布达加阿西马西"(会射贡布箭吗),第五段"参典拉姆"(具相仙女),第六段"色吉达布"(金色的骏马)。歌词内容都是赞颂高僧大佛和寺庙山

水、节庆等。表演形式有慢板,快板,说唱。慢板时声音洪亮高亢,音调优美动听,动作轻快庄重,舞步整齐协调。快板动作欢快激烈,男女相互赛歌赛舞。基本队形为男女各半围圈,左右移动。基本动作有"跳步"、"三跺"、"点步"、"跺地"等。双手时而甩手挥袖,时而绕手行礼,给人以稳重欢快之感。

(二) 音 乐

传授 拉 吉 (藏族) 记谱 次旦群培 (藏族) 翻译 阿旺丹增 (藏族)

贡布达架一

- 歌词大意:
- 从这儿遥望世界中央,看见上僧向这里走来; 他的恩德浩如大海,使世界万灵永享安祥; 请大家快快步入舞池,愿舞者请到前面来。
- 2. 从这儿遥望世界东方,和煦阳光普照四方; 它的恩德浩如大海,使世界万灵永享安祥。

贡布达架二

歌词大意:

欢乐的歌谣,幸福的歌谣,欢聚的歌谣,缘起的歌谣,有福之人的财旺歌谣,有福之人的缘起歌谣。

贡布达架三

歌词大意:

请大家倾听,请看今天跳的舞蹈。 是否会射贡布之箭,如果会射,我们是勇者; 若不会射贡布之箭,就把舞场设在宽场地; 大家齐心协力,就会兴致大发。

(三) 造型、服饰、道具

造型



男舞者(正面)



男舞者(背面)



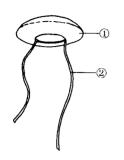
女舞者(正面)



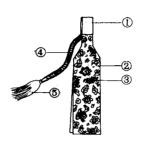
女舞者(背面)

服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 梳一根长发辫垂于身后,头戴"波多"(黄色圆帽),身穿黄色缎子"曲巴" (表示王子的服装),脚穿"布玛"靴,脖子上围挂"合达",后腰挂着"甲赤布秀"(装饰物及绣花荷包)。"谐本"的左耳戴"索金",一般男舞者戴"阿龙"。



波多(黄色圆帽) ①氆氇制 ②绸带



甲赤布秀之一 ①蓝布 ②红缎子 ③黄色花卉图案





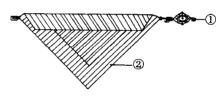
甲赤布秀之二 ①黄色带子 ②蓝缎 上绣白花纹的荷包

2. 女舞者 头戴"巴果"(用玛瑙和玉石等制作的后藏妇女头部装饰),内穿"普美文久",外穿上等氆氇制的"曲巴",腰后围着用氆氇制成的"架克",胸前挂同金银珠宝串连的"卡务",脚穿"莫松"靴。



①红玛瑙 ②蓝玉石



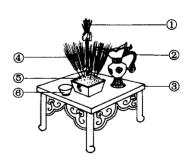


①白银制挂钩 ②彩色氆氇

道具

1. 藏式方桌

- 2. 卓索切玛 放在藏式方桌上的一套象征吉祥的物品。包括一个状如木斗似的木制容器,将麦粒和糌粑各一半装入,四周插上染成红、绿、黄色的麦穗,正中插上一支"达达"(彩箭)。
 - 3. 银制藏式酒碗
 - 4. 银制藏式酒壶。
 - 5. 燥 专门用来煨烧敬神的一种野生的草。



藏式方桌和卓索切玛 ①达达 ②酒壶 ③方桌 ④麦穗 ⑤木盒内置麦粒和糌粑 ⑥酒碗

(四)动作说明

基本动作

1. 高低手

准备 自然站立,双臂"垂手"(以下动作准备均同此,文略)。

第一拍 右脚向前上步为重心,左脚跟稍抬。

第二拍 双手抬起成"高低手"位。眼看左前方(见图一)。

2. 两步两跺

第一~二拍 右脚起向前迈两步,双手同时提至胸前环抱。右手在上,手心朝里(见图 二)。

第三拍 右脚在左脚旁跺地一下,顺势转向右前,同时右手经下旁甩至右"屈臂手"位,左手划至"斜垂手"位,上身微右倾,眼看左前方(见图三)。



第四拍 右脚原位跺地一下,右手随之下垂,左手原位不动,上身立直(见图四)。

3. 松架步

第一拍 腿稍屈膝,右脚起双脚各踏地一下(半拍踏一次),双手同时提至胸前,上身前俯。

第二拍 右脚原位跺地一下,同时双手分划至"斜垂手"位(见图五)。



图四



图五

4. 一步一撩

第一拍 前半拍,右脚向前微撩出,同时左脚略踮起向右微碾,双手微抬起向右摆,上身顺势微仰稍右倾(见图六);后半拍,右脚回原位。

第二拍 做第一拍的对称动作。

5. 跺踢步

第一~二拍 右脚跺地的同时左脚向左前稍踢起,上身随之稍倾向左前,双手在"斜垂手"位(见图七);第二拍时左脚落回原位。

第三~四拍 双手原位,右脚原位跺地一下。

6. 脚跟点步

第一拍 右脚伸至左脚前,以脚跟着地,左腿稍屈膝为重心,双手自"斜垂手"位同时 划至胸前成"交叉手",上身微右倾,眼看左前方(见图八)。



第二拍 右脚跟原位点地一下,双手同时往两旁甩一次落回原位,上身随之微前俯; 后半拍右腿屈膝略收回。

第三~六拍 做第一至二拍的动作两遍。

第七~八拍 做第一至二拍的对称动作。

第九~十六拍 做第七至八拍的动作四遍。

7. 跳步三跺

第一~二拍 右脚起步向左跳两步,双手自"斜垂手"位划至 胸前顺势交替由内经上向外绕一立圆,上身微前俯,眼看双手(见 图九)。

第三~六拍, 做第一至二拍的动作两遍。

第七~八拍 右脚跺地一下即提起,同时右手经胸前划至右"屈



臂手"位,左手划小的上弧线至"左展翅"位,上身随之立直(见图十)。

第九~十拍 保持上身姿态,右脚半拍一次原位跺地三下。最后半拍静止(右脚不落地)。

第十一~二十拍 向右做第一至十拍的动作。

8. 撩跺步

第一~二拍 左脚向左划弧线擦出,同时双手微提起上划,左手至右前稍略高于肩, 臂略屈肘,右手托住左肘,上身随之微左倾,右拧,眼看前下方(见图十一),第二拍时左脚 收回原位。





图十

图 十一

第三~四拍 右脚在左脚旁跺地一下;第四拍时静止。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十拍 上身保持姿态,左脚原位跺地两下。

组合动作

组合一

第一~四十八拍 做"两步两跺"十一次。

第四十九~五十拍 做"松架步"。

组合二

第一~十六拍 做"两步两跺"四次(也可无限反复)。

第十七~十八拍 做"松架步"。

第十九~三十拍 做"一步一撩"。

第三十一~三十八拍 做"跺踢步"两次。

第三十九~五十四拍 做"脚跟点步"。

第五十五~七十四拍 做"跳步三跺"。

第七十五~八十六拍 做"脚跟点步"六次。

第八十七~九十六拍 做"撩跺步"。

第五十七~一二二拍 反复第五十五至九十六拍的动作一遍。

(五) 跳 法 说 明

表演前在舞场中央摆一张藏式方桌,桌上放一套"卓索齐玛",中间插一根"达达"(彩箭),两边分别摆一个青稞酒壶和一只酒碗,桌前面放一堆"燥"。参加谐钦的舞者人数不限,只要有了表演谐钦的服饰以及具备一定水平的舞蹈技能,均可参加表演。先由两名"谐本"(男,女各一人)带领众舞者走至桌前,"谐本"用右手捏一点麦粒和糌粑撒向空中"献新"(表示当年收获的粮食先献给天神)。然后,用左手无名指在盛满青稞酒的碗里蘸一点酒弹向空中,以表对神的敬意。众舞者也逐一上前"献新"和献酒。接着男女分别各站半圈,(男女谐本各站在本列的队首)以场上的藏式方桌为重心,围成一个大圆圈,均面向圈内。

舞蹈开始时,先由男"谐本"领唱《贡布达架一》第一段词,同时众人起舞,面向场中心做"高低手",男"谐本"唱完后,众人动作不变,重复唱一遍第一段歌词。接着,女"谐本"唱第二段词,众人在其唱完即重复唱第二段歌词。接此规律,男女"谐本"与众舞者将本曲歌词全部唱完,同时始终做"高低手"动作,表达对天神虔诚的敬意。第一支歌唱完,再唱《贡布达架二》,依然是男女"谐本"依次领唱,唱完一段歌词,众人重复唱一遍,边唱边做"组合一"的动作,顺时针方向移动。全部歌词唱完,再唱《贡布达架三》做"组合二"动作。三支歌曲唱完,舞蹈表演即结束。这时,围观的群众即跑上场,向表演者们献哈达、敬酒。同时,一位演员将香草堆点燃,众舞者涌至场中心的藏式方桌旁,纷纷从"卓索切玛"中抓一把麦粒和糌粑,再围着煨燥堆,边齐声高喊"嗦、嗦、嗦!"边把麦粒、糌粑撒向空中,在欢乐的气氛中结束表演。

(六) 艺人简介

拉 古 男,藏族,生于1932年。他在西藏民主改革以前是朗东"西卡"(庄园)的差役者,三十岁担任了朗东拉章谐钦的"谐本",1954年十世班禅大师从内地返回西藏时他到日喀则参加过欢迎演出。如今,他已成为全乡有一定名气的老艺人,当地人亲切地称他为"谐本爸拉古啦"(尊敬的老"谐本")

传 授 拉 古(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 梁力生

(一) 概 述

"果"也称"森穷瓦",指穿古装的士兵。"果孜"是一种藏族古代士兵的征战歌舞。流传于山南的广大农村。

森穷瓦原指七世纪松赞干布时期在宫内外担任警卫的士兵,近代也指大昭寺和布达 拉宫举行典礼或望果节时接受检阅的古装士兵。老艺人平措多吉(生于 1918 年)介绍:我 参加森穷瓦是旧社会按土地来承担的兵员差役。每年藏历十二月二十九日各地的森穷瓦 就来到拉萨,在布达拉宫德央夏大院内举办大型果孜表演仪式活动。

果孜由男青年扮成古代武士表演。每四至六人组成一个组,每组表示古代士兵的一个队。左队称"玉如",右队称"耶如",每队有一名歌师,也就是每队的队长。据平措多吉介绍: 果孜舞的队形图案是根据传说中的民族英雄格萨尔王征战时所摆的阵容,这些队形主要有四角形、两排前后交叉形、左进右退形、双排齐进齐退形等。

舞者手握刀盾或长枪,走"一步一跟"步,右手不停地向左右挥刀,动作顿挫有力。

通过该舞的表演,使人们了解到有关藏民族古代战争中的一些习俗。比如:敌我双方在战场上摆开阵势后,双方的将领首先展开舌战,以长自己的威风,灭敌人的志气。在该舞中由两歌师即队长相互对话,这种对话时所用的曲名叫"百"。舌战之后,双方进行武力相斗,先动刀后用长枪,对打中在场的士兵们不断地喊"给嘿!""海海!"等声,整个表演的动作铿锵有力,阵容威严,有声有色,造成一种使敌人慑服的气氛。

(二) 音 乐

传授 平措多吉 (藏族) 记谱 边 多 (藏族) 翻译 边 多 (藏族)

查莫地尼

歌词大意:

巴吾卡宗 扎(啊)。

这钢铁的盔甲像英雄的堡垒, 用不着向任何人请求为我们保护; 我们大家要放心去战斗, 彻底消灭所有仇敌。

(三) 造型、服饰、道具

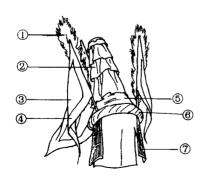
造 型



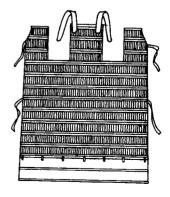
舞者(歌师)

服 饰(除附图外,参见"统一图"及"谐"的服饰图)

舞者 如本(歌师)与果巴(士兵)服饰相同。均头戴士兵盔,帽顶竖"觉大"(三色幡)上插三面三角旗,帽沿上有五色布成个圆圈,脸部三面吊"钢片"。身穿"普文久"衬衣,"麦要"裙,再穿"堆贵"(温巴式)上衣,扎布腰带,胸前系"哈达",外套铁制甲胄,挂"护心镜",穿"甲钦"靴。



士兵 盔 ①羽毛 ②三色幡 ③深蓝色 ④深红色 色 ⑥红、黄、蓝、绿白条纹 ⑦钢片连缀



铁制甲胄



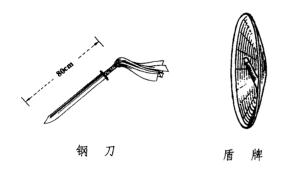
护心镜

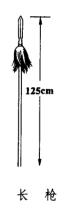


甲欽

道具

- 1. 钢刀 刀把装饰彩色布条。
- 2. 盾牌 藤条编制,内装把手,直径60厘米。
- 3. 长枪 铁枪头、长木把、缀红缨全长 125 厘米。





(四)动作说明

基本动作

1. 原位喊嘿

准备 右手握刀,左手持盾牌(见图一)。

以下基本动作准备均同此。

第一拍 左脚向左前迈一步为重心,右脚跟稍离地,同时左手抬于 胯左前,右手向左划小的上弧线将刀刃置于左下臂之上,上身微倾向左



图一

前,眼看左前(见图二)。

第二~十二拍 静止。

第十三拍 重心移至右腿,身稍靠向右后,同时右手向旁打开,头顺势右转(见图三)。



图二

图三

第十四拍 舞姿静止,喊"给嘿"。

第十五拍 双脚在原位,重心移至左腿做第一拍动作。

第十六拍 做第十三拍动作,同时喊"给嘿!"。

2. 一步一跟步

第一拍 左脚向前小跳一步,随之跟右脚至左脚后,双手于胸前交叉(左手在前),身顺势转向右前,眼看前(见图四)。

第二拍 静止。

第三~四拍 做第一至二拍对称动作,双手打开至"双展翅"位。

提示:持枪做动作时,右手握枪把中段,枪尖朝上。

3. 半蹲喊嘿

第一拍 站"大八字步"快速半蹲,双手向两旁打开至"斜垂手"位,上身微向右倾,眼看右手,同时喊"给嘿"(见图五)。





图 四

图五

第二拍 静止。

第三拍 双腿直起,双手于胸前交叉,眼看前。

第四拍 静止。

4. 一步一掖

第一拍 基本同"一步一跟"第一拍动作,只是跟右脚成小腿后掖。

第二拍 做第一拍的对称动作,双手打开至"展翅"位(见图六)。

5. 跺步喊嘿

第一拍 右脚于"正步"位跺地一下,上身顺势左拧,双手于胸前交叉,眼看前,同时喊"嘿"。

第二拍 舞姿静止,喊"嘿"。

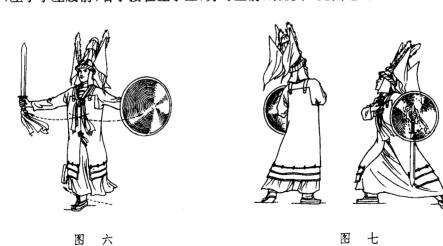
第三拍 右脚打开在"大八字步"位上踏地一下。双手打开至"斜垂手"位,同时喊"嘿"。

第四拍 舞姿不动,喊"嘿"。

双人动作

1. 提刀舌战

做法 甲乙二人面相对,左手持盾牌,再握刀的彩色布条,将刀倒提。甲右脚前迈成右 "前弓步",身左拧,左手于"提手"位,右手拍自己的胸膛后停于胸前,眼视乙;乙右脚前迈 一步,左手于左腹前,右手按在左手上,身对左前,眼视甲(见图七)。



2. 摆枪舌战

状,上身微前倾,双手握枪,枪尖斜戳地,

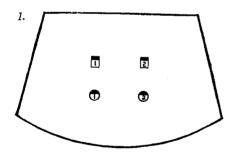


图八

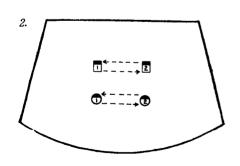
(五)场 记 说 明

如本(Φ、Φ) 歌师,二人,左手持盾,右手握刀。 郭巴(团、团) 士兵,二人,左手持盾,右手握刀。

刀 舞

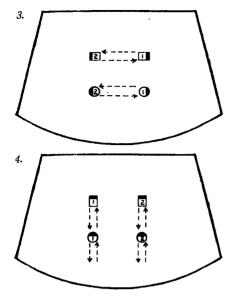


《查莫地尼》唱第一遍 如本与郭巴各按图 示位置站立,边唱边做"原位喊嘿"。



唱第二遍 如本与郭巴转身成面相对,做 "一步一跟",按图示交换位置。

歌声停 各自左转半圈成两两相对,做"半 蹲喊嘿"两次。



唱第三遍 做"一步一跟"接"半蹲喊嘿"各 回原位。

唱第四遍 众转身面对 1 点做"原位喊嘿"。

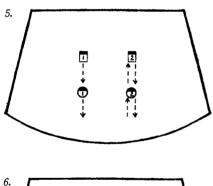
唱第五遍 做"一步一掖"前行。

歌声停 做"半蹲喊嘿"两次。

唱第六遍 转身面对 5点,做"一步一掖"接 "半蹲喊嘿"各回原位。

唱第七遍 转身面对 1 点,于原位做"一步 一掖"。

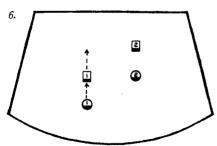
歌声停 如本做"跺步喊嘿"两次,郭巴做"半蹲喊嘿"两次。



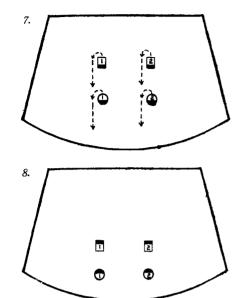
唱第八遍 做"一步一掖"接"半蹲喊嘿"。 唱第九遍 做"原位喊嘿"。

唱第十遍 转身面对 5点,做"一步一跟",1号在原地做,2号行进回原位。

歌声停 做"半蹲喊嘿"两次。

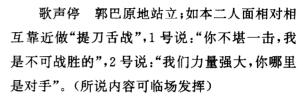


唱第十一遍 做"一步一掖",1 号行进,2 号在原地做。

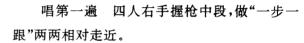


歌声停 原位做"半蹲喊嘿"两次,然后边做 "跺步喊嘿"两次边左转半圈成面对1点。

唱第十二遍 做"一步一掖"按图示路线前 至下图位置行。

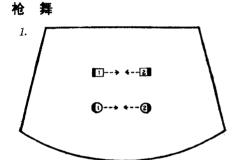


然后四人从台两侧下场,放下刀与盾,提着 枪上场。

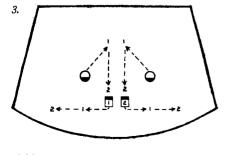


音乐停 分两组做"摆枪舌战"造型,如本二 人进行舌战(内容与场记8相同)。

唱第二遍 做"一步一跟",按图示各走至箭 头处。



2.



唱第三~四遍 继续做"一步一跟",四人按 图示路线行进,第一遍音乐各至箭头 1 处,第二 遍音乐至箭头 2 处,最后走成一横排。结束。

(六) 艺人简介

平措多吉 男,藏族,生于 1918 年,住在山南贡嘎县江唐乡巴不村。十七岁开始支兵 差,直到 1959 年,每年藏历十二月二十九日,在布达拉宫上的德央夏广场表演果孜。

据平措多吉介绍,巴不村有个艺人,叫爸增拉(1918—1988),因表演果孜出色而在本 地很有名气。

传 授 平措多吉(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开福

执行编辑 周 元

阿谐

(二) 概 述

"阿谐"是打阿嘎地时跳的一种劳动歌舞。"阿嘎"系指铺地和盖屋顶用的一种硬粘土, 因此人们把它称为"阿谐"。是古代流传至今、具有藏族特色、反映建筑劳动的歌舞之一。它 虽然不是在逢年过节或喜庆场合跳的歌舞,但它是藏族人民喜闻乐见的一种民间艺术。

阿谐的渊源史书缺载,但我们从西藏第一座寺庙桑耶寺、琼洁县境内的冒珠寺和著名的布达拉宫内,可以亲眼见到一千多年前西藏劳动人民打下的阿嘎地,至今仍那么光亮结实。它是西藏古代建筑史上的一绝。由此推理,阿谐至晚在吐蕃时期就已形成,是确信无疑的。

阿谐分民间阿谐,寺庙阿谐,藏兵阿谐三类。民间阿谐队由城镇男女贫穷居民组成,寺庙阿谐队是本庙穷苦扎巴(僧人)组成,藏兵阿谐队以本军营中的年轻藏兵组成。三类阿谐队的内容、形式、特点基本一样,只是在动作幅度和气质上有所差异,藏兵和寺庙都是男性,所以气质好,动作幅度也比民间大。

阿谐是"唱"、"白"和劳动动作结合的一种艺术形式。"唱"可以统一劳动节奏,减轻劳动疲累。"白"时相互风趣地逗乐,活跃劳动气氛。舞则能提高劳动情绪,加大劳动幅度。所以阿谐是西藏劳动人们智慧的结晶。阿谐虽没有伴奏乐器,但有条件的舞者在劳动工具"博度"上拴上串铃,在打阿嘎地时按不同的劳动节奏响起清脆的串铃声。有时在歌声中,谐本喊: 2 吉 0 | 尼 0 | 松杰 尼 | 博度 赤修 | 即 "一、二、三,要统一,博度"。

阿谐流传相当广,至今在西藏东部的昌都,西部的阿里,藏北的那曲,藏南的雅砻以及圣地拉萨等地的寺庙、庄园修建时,随时可以欣赏到阿谐队动听的歌声,轻快的舞

步,风趣的道白。

阿谐的歌词和道白丰富多彩,有歌颂宗教和上层权贵的,谈情说爱的,相互夸奖的,也有些低级趣味的,而最多的是相互夸奖。很多是即兴创作,即兴表演,如:他们在屋顶上打阿嘎,路上走过一名漂亮的姑娘,就把姑娘的长相形容一番,有夸奖也有讽刺挖苦。他们内部有时也如此,特别是在大寺院和贵族庄园打阿嘎地时,有藏兵阿嘎组和寺庙阿嘎组,对歌对舞到了高潮甚至会打起架来,这时就要及时劝阻。

阿谐道白的词意和舞蹈动作有密切联系,说到什么词,舞者就做什么动作。如:"崩巴 霞布卓"(欢快的肩舞),舞者做交替耸肩动作;"吉白吉斯"(活泼的叉腰舞),舞者做双手叉 腰向上跳跃;"必姆处加"(轻快的膝盖舞),舞者做吸腿小跳步等。

阿谐队不管人多或人少,必须有一名谐本,民间阿谐队一般由女性担任。谐本必须具备一定的劳动组织能力,而且有比别人会唱、会说、会跳的本领,更主要的是具备能即兴创作的能力,才能担任谐本。

阿谐的动作欢快热烈,具有浓郁的劳动气息。在嘹亮的歌声中右手握"博度"可以做不同节奏的劳动动作,而左手又可配合右手做不同节奏的舞蹈动作。双脚既可在原地跳跃又可前后左右移动,阿谐是劳动与舞蹈相结合的一种艺术形式。表演者单人、双人、三人或上百人均可,人多时围成圆圈或站成两排,不分男女。

(二) 音 乐

传授 央 金(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

阿拉香香拉

具有洁白细嫩的双手者,请把地面打得明亮而光滑; 身材高大者,请把地面打得明亮而光滑。

数板一

 2
 波 讯 措 0
 谐当谐卓 加归桑那
 郎拉多巴 加于许多

 谐拉杰卡 马托巴拉
 罗苏卓给 马日许白
 婆讯 措

数板词大意:

男子汉们,心想对歌赛舞,舞鞋早已修好;

赛到获胜为止,决不离开此地。

数板二

 2
 排
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1
 1</

数板词大意:

姑娘们,心想对歌赛舞,袖子系在腰上;

姑娘你们听好,我们决不低头。

古日白朵

1 = G 快速

 2
 4
 5
 3
 3
 5
 1
 6
 6
 6
 6
 5
 5
 5
 5
 3
 3
 1
 6
 6

 (央
 央
 央
 央
 安
 カ
 西
 西
 西
 西
 五
 近
 東
 全

 6 6
 5 6
 5 5 3 5
 3 2 3
 1 6
 1 1 1 1 1 1 1 6
 1 6
 1 6
 1 5
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 2 3 2 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3
 3 2 3 3

歌词大意:

- 1. 舞儿欢乐多姿,姑娘格桑甲姆,请你跳起哟!
- 2. 花儿姹紫嫣红,姑娘格桑甲姆,请你唱起来哟!

数 板 三

 2
 古日
 白朵
 吉丝
 阿拉
 古日
 白朵
 尼丝
 阿拉
 古日
 白朵

 松 - | 松 - |
 - | 松 - |

数板词大意:

跳吧,跳吧,跳起摆头舞;

跳吧,跳吧,跳起耸肩舞;

跳吧,跳吧,跳起双膝舞;

跳吧,跳吧,跳起摆胯舞。

(三) 造型、服饰、道具

造 型(以拉萨的舞者为例)



女舞者



男舞者

服 饰(均见"统一图")

- 1. 女舞者,内穿"普母文久"外穿"普美"腰系"帮典",赤脚。
- 2. 男舞者,内穿"普文久",外穿"曲巴",赤脚。

道具

博多 在一根长约 150 厘米左右的木棍的一端固定一块直径约 20 厘米的扁平圆石, 在木棍上部固定一圈小铜铃(参见"造型图)。

(四)动作说明

基本动作

1. 指挥动作

准备 脚站"八字步",右手叉腰,右手"握博多"。

第一~二拍 右手提"博多"一拍一次夯地两次。

第三拍 右手提"博多"快速夯地两次(见图一)。

第四拍 右手提"博多"夯地一次。

第五~八拍 做第三至四拍动作两谝。

提示:脚位不变,左手始终叉腰。

2. 站立夯博多

准备 同"指挥动作"。

第一拍 右手提"博多"快速夯地两次。

第二拍 右手提"博多"夯地一次。

3. 三步一提

准备 脚站"正步",左"垂手",右手"握博多"。

第一~二拍 左脚起,半拍一步向前跳跃着走三步,最后右脚向上提左脚顺势踮一下,同时右手提"博多"随落脚夯地三次,左手在左前顺时针方向朝里绕一次手腕(见图二)。

第三~四拍 手的动作同第一至二拍,脚做第一至二拍的对 称动作。



准备 脚站"八字步",左"垂手",右手"握博多"。



图一



图二

第一拍 左脚旁迈,右腿自然吸起的同时左脚踮一下,右手提"博多"夯地两次,左手 自然旁抬(见图三)。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,右手提"博多"夯地一次,左臂屈肘自然旁落,上身 随之稍左倾(见图四)。

5. 跺踢步

准备 脚站左"丁字步",左"垂手",右手握"博多"。

第一拍 右脚跺地,左腿顺势向左前稍踢出,同时右手提"博多"夯地一次,左手向旁 撩起,上身微右拧(见图五);后半拍时左手左脚落回原位。



第二拍 重复第一拍动作。

第三拍 右腿略端起的同时左脚小跳一下。右手提"博多"夯地一次,左手划至"抱 手"位,手心向上,上身略向右拧,眼看左前方,(见图六)。

第四拍 脚做第三拍的对称动作,右手提"博多"夯地一次,左手向左撩至"展翅"位, 上身随之向左倾(见图七)。

6. 四步两提

准备 脚站"八字步",右手"握博多",两臂"双展翅"位。

第一~二拍 右脚起向前跳跃着踏四步,两臂保持"双展翅"位,随落脚上下摆动,上 身顺势右,左微倾。右手提"博多"随下摆之势夯地两次(见图八)。



第三拍 左脚原位小跳一下,同时左手经上抬划至"抱手"位,手心向上(见图九)。

第四拍 落右脚提左脚顺势原位小跳一下,同时右手提"博多"夯地一次,左手经下弧线划至"展翅"位(见图十)。



图九



图十

7. 吸腿小跳

准备 脚站"正步",右手"握博多","左手叉腰",开始前的半拍右脚提起。

第一拍 落右脚提左脚,同时右手"博多"夯地一次,左手叉腰。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,上身保持姿态,右手"博多"上提(见图十一)。

8. 双跳跺步

准备 脚站"正步",双手左上右下"握博多"。

第一拍 双脚向左跳跺一次,稍屈膝,身体随之转向左前,同时双手握"博多"在身前 夯地一次(见图十二)。



图 十一



图 十二

第二拍 保持姿态不动。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

道白组合动作

1. 古日白多(摆头舞)

第一~十拍 做"吸腿小跳"五次。

第十一~十四拍 做"双跳跺步"一次。

2. 崩白霞布卓(耸肩舞)

第一~十拍 做"吸脚小跳"五次。

第十一~十四拍 做"双跳跺步"一次。

提示:双手始终"垂手"不握"博多"双肩一拍一次交替耸起(见图十三)。

3. 吉白吉斯(叉腰舞)

第一~十拍 做"吸腿小跳"五次。

第十一~十四拍 做"双跳跺步"一次。

提示:双手始终叉腰(不握"博多"上身随步伐一拍一次左右摆动,吸腿小跳幅度加大(见图十四)。



图 十三



图 十四

4. 必姆处加(双膝舞)

第一~十拍 做"吸腿小跳"五次。

第十一~十四拍 做"双跳跺步"一次。

提示:双手始终叉腰不握"博多"上身保持稍后仰,两腿吸跳动作幅度加大(见图十五)。

5. 吉白鼓穗(摆胯舞)

第一~十拍 做"吸腿小跳"五次。

第十一~十四拍 做"双跳跺步"一次。

提示:做"双腿小跳"时,臀部随落地脚向右左摆动,同时右手"握博多",一拍夯地一次(见图十六)。

6. 阿拉香香拉

准备 脚站"八字步"右手"握博多",左手叉腰。

第一拍 右手提"博多"夯地一次(参见图一)。

第二拍 右手将"博多"上提。

第三~四拍 做第一至二拍的动作。

第五~十二拍 右手提"博多"半拍一次,原位夯地十六次。



图 十五



图 十六

169

第十三~十四拍 右手提"博多"原位一拍一次夯地两次。 提示:第二遍接女的道白,动作男女相同。

(五) 跳 法 说 明

跳阿谐的人数根据劳动场地的大小而定,多时达五六十人,少则有六七人。寺庙的阿谐由本寺扎巴表演;藏兵的阿谐由本军藏兵表演;民间的阿谐男女居民均可参加。但无论何人表演的阿谐,动作都基本相同。

跳阿谐时,众舞者可站成大圆圈或半圆形:也可站成两排面相对;人多时可以站成相对的数排。圆圈或半圆圈队形在舞动中可以前后左右移动。横排队形除前后左右移动外,还可以相对行进穿插换位。谐本(指挥者)在圆圈队形中央或横排队形前列,指挥着众舞者变换动作和队形,并即兴编说数板词以调节舞者情绪。

谐本在阿谐的表演中起着关键作用,她(他)根据舞蹈时众人的情绪和舞场气氛,灵活地选择歌曲或数板词,使众人始终保持着盎然的舞兴,以达到放松紧张情绪,减轻劳动疲劳的目的。

开始时,谐本先做"指挥动作",随即演唱歌曲,谐本先唱一首曲的前四拍,并自由选做一个动作,从第五拍起众人齐唱,跟随谐本起舞。

说数板词时方法相同。谐本任选动作边说数板词边舞,众人从第二句数板词开始随之起舞,但只跳不说。

"道白组合动作"为说数板词时专用,第一至五个组合必须顺序一气跳完;其他组合可以自由选跳。

阿谐的表演具有极强的自娱性,因此表演时不拘一格,例如握"博多"时可以左右手互换,不拿"博多"的手自由做各种手势。在演唱时,舞者可以分为甲、乙两方.甲方边唱边舞, 乙方只舞不唱,并注意聆听甲方的唱词;而后甲方又只舞不唱,并注意乙方的歌词内容。如此你来我往,艰苦劳动之地变成了比歌赛舞,竞技斗智的欢乐舞台,使阿谐产生神奇的魅力,吸引更多的人们参与其中。

阿谐的动作可快可慢,开始时一般为中速,随着舞者情绪的高涨,舞蹈速度也越来越快。只听得"博多"的夯地声,舞者的歌声和舞步踏地的响声连成一片,此起彼状,把舞蹈推向高潮。

(六) 艺人简介

央 金 女,藏族,1925年生,建筑工人,西藏拉萨市人。十四岁开始跟着母亲打阿嘎地,她在母亲的带领下不但学会了打阿嘎地,而且学会了阿谐。西藏和平解放前任"谐本" (领舞及组织者),她跳的阿谐在拉萨居民中很有名气,群众特别喜爱听她的阿谐,对她也非常敬重。很多建筑工人跟她学习跳阿谐,多年来她培养了不少跳阿谐的人才,对阿谐的保存、流传、继承和发展做出了突出的贡献。

传 授 央 金(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

梁力生

甲谐

(一) 概 述

"甲谐"流传于日喀则西部地区的聂拉木县布荣乡、乃龙乡,定日县协嘎乡措果村、向 巴村,萨嘎县定嘎乡、夏如乡拉呀村等地。它舞步稳健,舞姿粗犷,音调高昂,鼓点流畅,在 后藏地区颇为盛行。

关于甲谐的起源和历史,在各地所流传的甲谐名称由来传说中可以直接间接地了解一些。而这些口碑也许是探索甲谐历史最有参考价值的部分。如聂拉木县布荣乡一带人们对甲谐的"甲"解释为战胜,"谐"意为歌"甲谐"即"战胜之歌"。相传在西藏的历史上曾发生过尼藏战役,当时尼泊尔派兵侵入聂拉木和吉隆一带,后来侵犯了整个后藏地区。这时布荣地区有一位贵族,叫布荣西尼,他率领藏军,向尼泊尔侵略者进行了英勇的自卫反击战,保卫了家乡。人们为庆祝这一胜利,表演了甲谐这一民间舞蹈。其中有"赤谐",即"刀歌",领舞者右手执长刀,左手提着一只牛腿,众舞者手执长刀和羊腿等,显示出后藏人民英勇杀敌的气概。于是甲谐被当地人们视为"战胜之歌"而流传至今。聂拉木县乃龙乡一带的传说与此不同。他们解释"甲"为汉族,"甲谐"意为"文成公主之歌"。相传早在吐蕃王朝,松赞干布为文成公主进藏举行隆重的欢迎仪式,在庆典上表演了甲谐。男演员们打扮为武师,表示保卫文成公主;女演员手执"达达"(彩箭),表示为文成公主招财迎福。于是甲谐被当地人们视为"文成公主之歌"。定日县一带人们认为"甲"是法王,"甲谐"即"法王之歌"。相传过去定日曲德寺是西藏噶厦政府直接管辖的寺院之一。该寺法台每年都要换届,每次换届时,寺院派专人到拉萨向达赖喇嘛赠送礼品"曼札"(佛教所用供品),同时上报换届上师名单,求得批准。如果同意,达赖喇嘛就回送礼品"甲意情典"(神物)。当寺院派去

的人带着礼品返回时,曲德寺的所有僧人和当地群众就穿起节日的盛装,排成三个大队, 先由寺院的鼓乐队表演,接着民间艺人表演甲谐,最后由当地马术队及寺院的有关人员组 织夹道欢迎。并用三至五天的时间来庆祝,其间主要是表演甲谐,所以当地群众将甲谐称 为"法王之歌"。萨嘎县一带认为"甲"意为八,"甲谐"即"八大谐钦之一"。相传早在藏王赤 松德赞建桑耶寺时,由于人们白天所建的寺院房屋,到夜晚就被鬼神所破坏,为了防止鬼 神的破坏,莲花生大师就从西藏各地挑选最有代表性的歌舞来献演。其中有"谐钦"、"嘎 尔"、"卓谐"、"贡谐"、"朗玛谐"、"索谐"、"果谐"、"甲谐"八大谐钦。于是当地人们视甲谐为 "八大谐钦之一"而流传至今。还有些地方称甲谐为"大型之歌","百数之歌"等等。这些名 称的由来及传说,都说明甲谐是历史悠久的舞蹈品种。

甲谐随着历史的发展而形成了各地不同的表演时间及顺序。如萨嘎县定嘎乡的甲谐表演队和夏如乡拉呀村的甲谐表演队,过去都在每年藏历新年到来之际,用三天的时间进行排练。从初二至初五过当地传统节日"达日"(赛马节),第一天举行赛马射箭活动,第二天至第五天主要表演甲谐及其它民间舞蹈,以表新年的到来吉祥如意。除此之外,在当地寺院举行重大宗教仪式和"宗本"换届时进行表演。表演的节目据当地老艺人扎西和白曲介绍,原有三十多个,现在保留的有《果谐》(赞门)、《岗堆意拉宗其多》(在那上部的县)、《杰达普瓦》(献上哈达)、《尼色厂乃带白拉呀西来当瓦》(水晶般的拉呀村)、《甲嘎曲嘎布》(印度的白塔)、《夏互布组》(鹿子站望)、《娘姆觉日》(鱼儿戏水)、《果布香杂》(雄鹰展翅)、《玛恰曲桶》(孔雀吸水)、《赤谐》(赞刀)、《丹赤鲁谐》(祝愿歌)和《甲秀央秀》(招财迎福),共十二个节目。

聂拉木县布荣乡的甲谐表演队,过去除了在当地传统节日表演外,每当布荣"扎仓" (寺庙)的高僧喇嘛讲经时,也在扎仓院内表演。另外布荣"本"(头人)如生了儿子也要进行 表演,祝贺布荣本后继有人。表演的节目据老艺人达瓦和格培介绍有:《格西董吉》(赞新房)、《果木其瓦》(开门)、《格乃培巴》(你从哪里来)、《甲曲吉瓦》(供本歌)、《松当瓦》(唱一首赞歌)、《热谐》(赞热巴艺人)等。

莎嘎县乃龙乡甲谐表演队,过去主要以支差的方式来进行表演。据史料记载和当地艺人回忆,公元十四世纪中叶,帕莫竹巴推翻了萨迦王朝,并改组原萨迦王朝时的十三万户,划宗駱,建立了以乃东为首的十三宗,据传,就在那时乃龙一带归属于吉隆宗嘎宗。乃龙一带人们承担起向吉隆宗嘎宗支差的任务,其中有一项是歌舞差役。乃龙甲谐队每年在藏历十月二十四日至二十五日"噶丹阿曲"(宗喀巴大师的纪念日期)时,要到吉隆宗嘎宗进行一次献演。这也是支差的任务,必须完成。甲谐的表演节目与上述各地不同,其中有一个是《文成公主进藏歌》,还有《吉达吉姆》等。《吉达吉姆》是甲谐中的一个片段,服饰道具、鼓点伴奏、表演形式等与其他节目大致相同,但内容和表演时间不同。由于当地特殊的自然环境,历史上在遭受冰雹的灾害后,为了补救灾害的损失,就有表演《吉达吉姆》的习俗。这

个节目平时不允许演出,认为遭灾是不吉利的事,这种演出也是不吉利的演出。

定日县一带的甲谐表演队,过去除了在定日曲德寺每年上师换届时庆祝表演外,还要在当地群众举行喜庆活动时进行小型的表演,他们与上述不同的节目有《岗日嘎布》(白色的雪山)、《谐甲》(赛歌)、《巴登曲果》(转经)、《布姆江鲁》(妇女祝酒歌)、《扎西》(吉祥祝词)等。

盛行于后藏地区的甲谐,各地都有不同的演出习俗,这里仅以萨嘎县夏如乡拉呀村为例:在每次表演开始之前,首先由鼓手从家门前敲起鼓,这是为了召集演员和观众,预告演出就要开始。随着喧天的鼓声,演员们穿戴服饰携带道具,亲属朋友提着青稞酒和食品,集中在鼓手家门前。然后由鼓手带领,男先女后排成队伍,边跳边向舞场走去。到了舞场,鼓手在舞场正中盘腿就坐,演员们围着鼓手,接着亲属朋友上来敬酒,祝愿演出成功,尔后开始表演。这种开场形式,在西藏民间舞蹈表演中是少见的。舞队人数不限,只要具备了舞蹈的服饰道具及歌舞技艺,均可参加表演。但其中两位男女"谐本"(领舞者)始终是固定的,他俩排在各自队伍的前头,担任领唱领舞,基本唱法是,男女轮唱,一曲接一曲,音调高亢,对答如流,一直到唱完歌词为止。每段歌词结构严密,内容丰富,反映了当时的历史和赞美家乡的自然景观等。基本跳法有:男女各站半圈,形成一个大圆圈,向顺时针和逆时针方向移动。有时男女各自成圈表演。基本鼓点由慢、快、特快三种不同节奏构成。慢板鼓点要轻,主要以唱为主,表现出稳健庄重的情绪。快板鼓点要重,主要以跳为主,表现出激荡快乐的气氛。最后的特快节奏,表示一段节目就要结束。整个舞蹈节奏始终随着鼓点节奏变化。

舞蹈基本动作男女相同,只是男性动作幅度大,具有后藏男子慓悍和自豪的性格;女性动作幅度小,表现出后藏妇女纯朴典雅的风韵。气势勃勃的舞蹈韵律是甲谐的一大特征,这种特征与它的服饰道具直接有关。"摇头""甩头"等动作显示头戴大黄圆帽的风度;"摆肩""拧腰"动作是显示身上所穿古代服饰和佩戴的珍贵装饰的威风和大方;"八字踏步""四步一点"等舞步,突出下身所穿黑色大裙的顺势飘荡;"双摆手""行礼手""单托绕手"等动作,则显示出手上所戴装饰和道具的姿态。整个表演上身基本前俯,双膝屈伸,注重整个舞姿的力度和气势,当地民间流传这样的说法:"慢板舞蹈像海里的浪潮雄伟宽阔,快板舞蹈像大地燃烧般激荡热烈,站着像老虎般威武,走着像牦牛般健壮,跳着像雄鹰展翅般自豪,转着像河水旋涡般旋转,舞步点子像打雷般震动"。只要掌握了这些内在动律的含义,就会自然而然地流露出它的独特的舞姿韵律和特征。

甲谐形成于民间,又在民间中广泛流传,千百年来它不断地充实和完善,直到今天仍为我们舞蹈艺术的宝库不断增添财富。近几年来,西藏各专业文艺团体,运用甲谐的素材,编排了许多为广大人民群众所喜闻乐见的舞蹈作品。这些节目不仅把古老的民间舞蹈成功地搬上舞台,而且走向了世界,受到了国内外观众的称赞,使甲谐这一古老的民间舞蹈显示出新的生机。

(二) 音 乐

传授 扎 西 (藏族) 记谱 次旦群培 (藏族) 翻译 阿旺旦增 (藏族)

古谐曲一

1 = C 中速

该轮到您来赞美门。门楣是用金子做成,门坎是用绿松石做成,门框是用柴胡来做,门檐是用 五佛做成,门䥽是用白海螺做成,门环是用羊肠做成,门是金色玉色,边走边赞美,梯是金梯玉梯,边 上边赞美。

古谐曲二

1 = C 中速

数 【
$$\frac{\dot{z}}{\dot{z}}$$
 - $|\dot{z}|$ - $|\dot{z}|$ - $|\dot{z}|$ 0 0 $|\dot{z}|$ 0 0 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 3 $|\dot{z}|$ 4 $|\dot{z}|$ 5 $|\dot{z}|$ 6 $|\dot{z}|$ 6 $|\dot{z}|$ 7 $|\dot{z}|$ 7 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 9 $|\dot{z}|$ 8 $|\dot{z}|$ 9 $|\dot{$

四柱八梁屋内,住着什么人呢?住着上僧话佛,来世寄托之人。四柱八梁屋内,住着什么人呢?住着尊贵头人,世界主宰之人。四柱八梁屋内,住着什么人呢?住着仁慈父母,托付依靠之人。

古谐曲三

1 = C 快速

180

拉呀希来当瓦

1 = C 快速 $\dot{5}$ $\dot{2}$ | 7 - | 7 - | 7 - | 7 - | 7 - | $\ddot{7}$ $\ddot{$

 (16)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)
 (20)

 (20)</td

陡峭山崖望去,拉亚 亮如水晶;

水晶林子之中,青年赛过天神;

拉亚左右山壁,神灵如同繁星;

拉亚男女青年, 竞相前来敬贡。

① 拉亚: 地名, 在日喀则市萨嘎县。

赤谐曲一

1=F 中速

数
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \frac{x}{2} &$$

赤谐曲二

1 = F 快速

此对宝刀叫什么?宝刀唤做守护神:

此对刀尖叫什么? 刀尖唤做启明星:

此对刀把缀什么? 刀把缀着三环穗;

此对刀鞘是什么? 天铁双嵌成刀鞘:

宝刀挥舞自如,如同雄鷹翱翔:

宝刀别具一格,是神匠七兄弟,银水打制而成;

拔刀一卡长,又利又绵柔:

再拔一卡长,锐利又坚硬:

又拔一卡长,顿时成肉酱:

拔刀任挥舞,尽显青年雄姿;

挥刀斩飞舞,刀光追雷电;

拔刀插入地,如刺人魂魄;

消灭四方敌人,此刀立下功劳。

果布秀杂曲一

1 = F 慢速

数 [
$$\frac{1}{c}$$
 6 | $\frac{6 \cdot 1}{c}$ 2 3 | 1 - | 1 - | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |

雄鹰展翅翱翔, 预祝吉祥丰收;

狮子威武抖鬃, 预祝吉祥丰收。

果布秀杂曲二

1 = F 快速

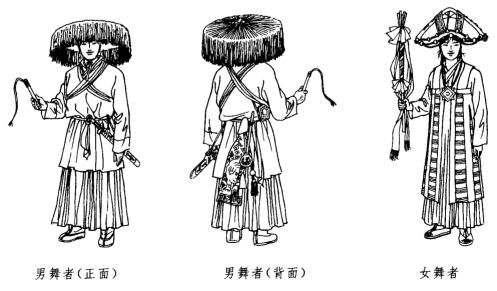
数 【
$$\frac{2}{4}$$
 $\frac{(1)}{0}$ $\frac{2}{0}$ $\frac{(1)}{0}$ $\frac{2}{0}$ $\frac{1}{0}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{0}$ $\frac{1}$

数 【
$$\frac{1}{7}$$
 X $\frac{1}{7}$ X

鱼儿嬉戏水中,预祝吉祥丰收; 鹿子双膝伏地,预祝吉祥丰收。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头戴"扎仁"(羊毛线制黄色圆盘流苏帽),内穿"文久"(绿色绸衬衣),外穿"曲巴"(黄色缎子藏袍),下穿"古青"(黑色布围裙),脚穿"布玛"靴(同"萨央谐钦"),左耳戴"阿龙"(金子制的男耳环),右耳戴"玉普",胸前交叉披系"达村乃阿"(五彩哈达),右胁下斜挂"哲帮"(银子制的护身佛盒),腰后戴"甲赤布秀"(绣花荷包)。



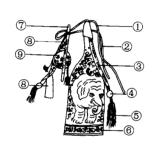


扎仁

古 青

哲 帮

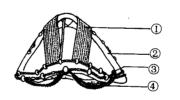
2. 女舞者 头戴"巴洛"(珊蝴、玉石串连的圆形头部装饰),内穿"文久"(红色绸缎女衬衣),上穿"曲巴"(黑色氆氇制的女藏袍),外套"当杂"(氆氇制的无袖无领长衣),脚穿"莫松"(女藏靴),胸前戴"卡务"(金银制的方形重叠的女装饰),脖子上披"哈达"。



甲赤布秀

- ①蓝绸带 ②花布带
- ③丝线编织的彩带
- ④黄色蜜蜡珠 ⑤蓝色
- 丝穗 ⑥红底金丝彩缎
- ⑦白色 ⑧蓝绸 ⑨蓝

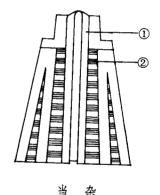
底彩绣荷包



P. 洛

- ①藤条上缠红色羊绒布
- ②线串珍珠
- ③玉石、玛瑙串 ④珍珠、

珊瑚、玉石串



ョ 朱

①红氆氇 ②粉红、蓝、

绿条纹氆氇

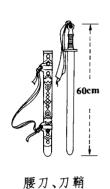


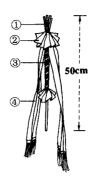
1. 鞭子 木制鞭柄,柄头系编成辫状的皮条,全长 60 厘米。



鞭 子

- 2. 腰刀 钢制腰刀,木制刀鞘上绘花纹图案。全长 60 厘米。
- 3. 达达(彩箭) 在竹条束上扎哈达。





达 达 ②劈开的竹条 ③用哈达扎成 ④用哈达捆扎竹条 ⑤哈达

(四)动作说明

道具的执法

1. 执鞭 将鞭柄小带套在右手中无名小指上、全把握鞭柄(见图一)。

基本动作

1. 点跟摇手

准备 双脚自然站位,双臂于"垂手"位,男舞者右手持小鞭,(以下动作的准备除注明外均同此)。

第一~七拍 右脚前伸以跟点地,左手叉腰,右手举至右"斜上手"位,手腕每拍一次向顺时针方向绕圈眼看前下方(见图二)。

第八拍 右脚收回原位,随之后右转半圈右手落下。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~十九拍 右脚前伸以脚跟点地,左手随即落至"垂手"位, 右手撩至"斜上手"位,手腕顺势上甩。上身随之右倾。

第二十~二十二拍 做第十七至十九拍的对称动作。



图 --



图二

2. 四步点跟

第一~四拍 右脚起向前上四小步,双膝顺势做屈伸四次,两臂屈肘于胸前,随步伐向右、左摆动、两拍一次,上身微前俯,随步伐向右左摆动,眼看前下方(见图三)。

第五拍 左腿微屈膝,右脚向右前伸出,脚跟点地,右臂屈肘抬至右前,手腕外绕,左 手托右肘处成"行礼手",上身随之向右微倾(见图四)。

第六拍 左脚收回原位,双手落于"垂手"位,上身立直。

第七~八拍 脚做第五至六拍的对称动作,右手垂落,左手举至左上方位、手腕向外绕(见图五)。



提示:双脚走动时,膝部顺每步落脚之势微屈伸,上身随之略晃动。

3. 四步一踏

做法 右脚起每拍两步向前小跳八步。左手叉腰,右手平划至身前,上身稍前俯略左倾,眼视前下方(见图六)。四拍完成。

4. 四步后退之一(接"四步一踏")

做法 右脚起向后退四步,右手自身前向右划至右"展翅"位,上身前俯一下后,随即起直。四拍完成。

5. 四步蹲转 (接"四步后退之一")

第一~四拍 右脚起向前上四小步,双臂屈肘于胸前,同时手腕各横线小"∞"形两次,上身微前俯(见图七)。



图六



图七

第五~八拍 右脚起双腿半蹲着每拍一步向右绕一圈。左手叉腰,右手自胸前平划至右"展翅"位,上身随之右拧(见图八)。

6. 四步后退之二

做法 右脚起向后退两步,右手叉腰,左手自胸前平划至左"展翅"位,上身微前俯(见图九)。四拍完成。

7. 后退摆肩

第一拍 右脚后退一步为重心,左脚稍提起,右手将鞭搭在右肩上,左手叉腰,上身稍俯向左前微右拧(见图十)。



第二拍 双手于原位,脚做第一拍的对称动作。

8. 后退绕手

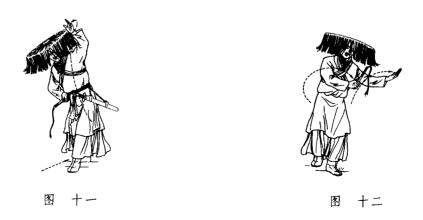
第一拍 右脚后退一步,右手叉腰,左手举至"斜上手"位,随即向外绕腕一次。上身微前俯左拧,眼视前下方(见图十一)。

第二拍 左脚后退一步,左手随之落回"垂手"位。

9. 连踏一踢

第一拍 前半拍,右脚稍提起;后半拍,右脚向右踏地,双臂屈肘抬于胸前。

第二拍 左脚起双脚原位各踏地一下,双手摆至左,上身稍左倾(见图十二)。



第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

10. 两步点跟

第一拍 右脚起向前踏两步,双手平抬至"展翅"位。

第二拍 右脚前伸脚跟点地,上身随之前俯,双手经胸前右手伸向下方,左手叉腰,脸朝地(见图十三)。

11. 两步跺踢

准备 双脚自然站立,左手叉腰,右臂于"斜垂手"位。

第一~二拍 右脚起向后退两步。右手抬至"俯前"位,上身微前俯,眼看前下方。

第三拍 右脚原位跺地一下,右手划至"斜上手"位。

第四拍 右脚向前踢撩出,同时,左膝微颤,右手向上轻甩一下(见图十四)。后半拍右脚落地,右手落至胸前。



图 十三



图 十四

12. 跺踢撩步(接"两步跺踢")

第一拍 左腿屈膝为重心,右脚经擦地向前踢出,左手微后伸,右手由胸前抬至左肩前,手臂屈肘,上身随右手微右倾左拧(见图十五)。

第二拍 右脚踏地为重心,身转面向前,右手划至"展翅"位微屈肘。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五拍 右脚在左脚旁跺一下地,双手经胸前,右手向后悠,左臂微屈肘前抬平肩,上身顺势向右微倾(见图十六)。



图 十五



图 十六

第六拍 保持舞姿,静止。

第七~八拍 上身姿态不变,右脚在左脚旁跺地两下。

13. 后退跺踢 (接"跺踢撩步")

第一~二拍 右脚起后退两步,右手叉腰,左手划上弧线至胸前,上身微前俯。

第三~四拍 右脚原位跺地一下后向前撩踢,同时左膝颤一次,左手向左摆至"斜垂手"位、掌心向下,上身微前俯(见图十七)。

14. 两步点转

第一~二拍 右脚起向左迈两步,左转四分之一圈,双手自胸前向上分手,上身微俯。

第三~四拍 右脚前伸脚跟点地,左手经旁划至胸前,掌心向里,左手旁落叉腰,上身稍右倾左拧(见图十八)。

第五~六拍 收右脚顺势右转四分之一圈,随即右脚伸向右前脚跟点地,同时右手向右划至略低于"展翅"位,手心向下,上身略右倾(见图十九)。



图 十七



图 十八



图 十九

第七~十二拍 同第一至六拍。

15. 两步举刀

做法 右手握刀,刀尖向上,其它均同"两步点转"。

16. 两步交手

做法 左臂屈肘架于左胸前,右手握刀、刀尖压在左小臂上、做"两步点转"动作(见图 二十、二十一)。



图 二十



图 一十一

17. 两步划刀手

第一~四拍 右手握刀,做"两步点转"第一至四拍动作。最后以刀尖指向右脚前的地面,上身随之微前俯(见图二十二)。

第五~六拍 同"两步点转"第五至六拍,只是上身前俯,刀尖指地面,随身体转动(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

第七~十二拍 同第一至六拍。

18. 跳步绕手

第一~二拍 右脚起双膝微颤着向前轻跳四步,上身略前俯,同时双手自胸前交替向旁(右手在外)绕立圆,落右脚时双手右下左上(见图二十四),落左脚时双手右上左下(二十五)。

第三~四拍 同第一至三拍。

第五~八拍 右脚起向后退四步,右手甩至"斜垂手"位后,经旁盖至胸前。上身微右 拧动,左手自然下垂(见图二十六)。



图 二十四



图 二十五



图 二十六

19. 踏步摆手

第一~二拍 右脚起原地踏两步,左手叉腰,右手握刀(刀尖朝上)、稍屈肘自胸前向右往返平划一次,上身微俯(见图二十七)。

第三~四拍 同第一至二拍。

20. 点跟站步

准备 双脚自然站立,左手叉腰,右臂"垂手"。

第一~二拍 右脚前伸脚跟点地,左手叉腰,右手成"抬手"。上身略前俯,眼视前下方。

第三~四拍 脚姿态不变,右手自胸前缓慢地扬至"斜上手"位。手心向上,上身稍前俯,眼看脚前地面(见图二十八)。最后半拍右脚收回,上身立直。



图 二十七



图 二十八

21. 点跟举手

第一~四拍 动作同"点跟站步"只是右手经胸前举成"斜上手",上身随之立直。

第五~八拍 右手经"展翅"位收至胸前,手心向上(见图二十九)。

22. 左右点步(接"点跟举手")

第一~四拍 左脚退一步稍屈膝为重心,右脚随之脚跟点地,双臂微屈肘分划至"双 展翅"位,手心朝上,上身微右倾俯,眼看前下方(见图三十)。



图 二十九



图 三十

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作。双手翻掌成手心向下(见图三十一)。 23. 四步展翅

准备 双脚自然站立,双臂微屈肘于双"展翅"位。手心朝上。

第一拍 右脚向前迈一步,上身顺势略前俯,左脚随之踮起,同时双手经两侧划至胸前,手心向里虚握拳,(见图三十二)。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,同时两肘稍张开,双腕外转成拳心相对(见图三十三)。



图 三十一



图 三十二



图 三十三

第三~四拍 同第一至二拍。

第五拍 同第一拍。

第六~八拍 左脚起向后退两步,同时双手平划至两侧成"双展翅"位,手心向下,上身顺势稍仰(见图三十四)。

24. 四步旋转(接"四步展翅")

第一~四拍 同"四步展翅"的第一至四拍。

第五~八拍 右脚起半蹲着向左踏四步转一圈,同时双手于腹前平划至身后,手心朝前,上身随之稍向右倾拧(见图三十五)。



图 三十四



图 三十五

25. 踏步飞翔

第一~四拍 同"四步展翅"第一至四拍。

第五~八拍 右脚起向右前踏四步,双手向右划下弧线成右"高低手",上身随之略右 倾、头仰、(见图三十六)。

第九~十二拍 同第一至四拍。

第十三~十六拍 右脚起向左前踏四步,手做第六至八拍的对称动作。

26. 平步飞翔

第一~八拍 向右前自由行走,双手经下弧线向右成右"高低手",上身随之略右倾。第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

27. 踏踢蹲步

第一拍 右脚向左前迈步,同时身全转向左前全蹲,右手平划至胸前,手心向下,左手至身后手心向上,上身微俯稍左拧(见图三十七)。



图 三十六



图 三十七

第二~三拍 保持舞姿,静止。

第四~五拍 做第一至二拍的对称动作。

(五) 跳 法 说 明

舞者人数不限、男、女各成一队,由男女谐本带领、男队(均右手"执鞭"在前,女"谐本" 执"彩箭"带女队在后,按顺时针方向围着在场中盘腿坐地的鼓手,成一圈站立。待围观群 众向舞者敬酒结束后,鼓手即击打鼓点,舞者开始歌舞。其表演程序如下:

古 谐

《古谐曲一》〔1〕至〔5〕时舞者静止。自〔6〕开始,由男"谐本"做"点跟摇手"一次后,众舞者即面向顺时针方向起舞,男队齐唱,全体做"四步点跟"十一次,男女"谐本"各带领舞

队按顺时针方向绕圈行进。接着女队齐唱,舞队做"四步点跟"九次后,接做"四步一踏"四次。

《古谐曲二》 做"四步后退之一"三次,接"四步蹲转",然后做"四步后退之二"三次,接"四步蹲转",再做"后退摆肩"二十一次,"四步蹲转"一次,最后接做"后退摆肩"九次。

《古谐曲三》 做"连踏一踢"三次,"两步点跟"一次。

接着全体反复《古谐曲一》的〔16〕至〔78〕小节,唱第二段歌词,同时重复做唱第一段歌词时所做的动作。如有多段歌词,均按以上方法反复进行,直至将全部歌词唱完,本舞段即结束。

拉呀

《拉呀希来当瓦》 前七小节全体静止。自第八小节开始,男队领唱,全体做"两步跺踢"九次,"跺踢擦步"一次,再接"两步跺踢"八次,然后女队接唱,全体做"后退跺踢"九次,"跺踢擦步"一次,再接"两步跺踢"八次,同时面向顺时针方向,舞队逆时针方向移动。

接着全体重复等[8]至[45]小节的动作,唱第二段歌词。如有多段歌词,即按以上做法多次反复,直至将全部歌词唱完,本舞段结束。

赤 谐(男子刀舞)

《赤谐曲一》 舞者右手"执刀"面向圈内,做"两步点转"一次后,执刀做"两步举刀" "两步交手""两步划刀手"各一次。

《赤谐曲二》 做"跳步绕手"六次,接"踏步摆手"十四次。

果布秀杂(鹰舞)

《果布秀杂曲一》(齐唱) 全体舞者面向圈内,做"点跟站步"四次,"点跟举手"三次, "左右点步"一次,接"四步展翅""四步旋转"各三次,再接"四步展翅"三次,"四步点跟"一次。

《果布秀杂曲二》(齐唱) 全体同时做"平步飞翔"两次,接"踏提蹲步"一次后,再反复一遍以上动作,然后做"四步后退之一""四步蹲转""四步后退之二"各两次,前后做"后退摆肩"十八次、"四步蹲转"一次、"后退摆肩"十次。

然后按上述动作顺序反复数遍,直至将全部歌词唱完。

最后,表演一个吉祥的舞段,表演结束。

(六) 艺人简介

扎 西 男,藏族,生于 1937 年。萨嘎县夏如乡拉呀村农民。他从小当了"贡穷"(小寺院)喇嘛,在完成寺院规定的新任喇嘛的歌舞差役任务中学会了甲谐,为寺院每年定期

定点活动进行表演。后来他成为当地甲谐表演队的谐本(领舞者)。西藏民主改革后,他担任了本乡里组织业余宣传队的队长和舞师,把甲谐等当地民间舞蹈传授给了本乡的三十多位男女青年。近几年来,他带着萨嘎甲谐演出队多次参加地区举办的群众文艺汇演和拉萨举办的大型活动,使甲谐这一古老的民间舞蹈不仅成功地搬上文艺舞台,而且成为人们关注的民间舞蹈。

传 授 扎 西(藏族) 编 写 阿旺松热(藏族) 资料提供 甘瑞忠(藏族) 绘 图 刘开富 执行编辑 林 堃

卓

"卓"是流传于西藏山南、拉萨、日喀则等地的一种腰鼓舞。舞蹈时所用鼓的形状和挎鼓的方法有两种:山南、拉萨等地在鼓帮上拴有两条鼓带,一条围扎在腰上,一条围扎在左大腿根部,将圆鼓竖着固定于腰左;日喀则地区用的是带长鼓把的圆鼓,舞时将长鼓把横插在身后的腰带内,使鼓竖立于腰左。

这种腰鼓舞,在西藏民主改革以前,只能在迎送达赖喇嘛、班禅大师出行或归来,以及西藏地方政府或大寺庙举行庆典活动,民间舞队奉命出差役时才能表演。其他场合不能随便表演,现在已无此禁。舞蹈时所用的服饰、道具均由表演者自备。

卓的表演场面恢宏,舞蹈欢快热烈,时而舒缓,时而奔放。舒缓时边唱边舞,曲调优雅动听,击鼓动作显得悠闲自得;奔放时只舞不唱,动作幅度大,击出的隆隆鼓点犹如滚滚春雷。

卓的兴起和历史有以下几种传说。一种传说是卓最早起源于西藏工布(现林芝)地区,是一种单人舞的形式,当地群众称"工布吉卓"。据传藏王赤松德赞兴建桑耶寺时,白天工匠们辛辛苦苦地修建,晚上被妖魔毁掉,无法修建时,莲花生大师从工布地区邀请了一百零八名卓巴(跳卓的演员),跳卓镇魔,他们精彩的表演,终于征服了妖魔,建起了桑耶寺。这种传说带有很浓的神奇色彩。工布吉卓的道白很有戏剧性,因此西藏地方政府曾把它归为戏剧范畴,参加在拉萨举行的雪顿节。雪顿节是旧西藏噶厦政府举办的一种藏戏调演,届时西藏各地的藏剧团都到拉萨参加演出。工布吉卓虽然不像其他藏剧团那样演出整天或两三天,但却是必须参加的一个队。另一种传说是松赞干布迎请文成公主时,庆贺的臣民们曾表演过"卓巴谐玛"。还有一种传说是格萨尔王出征回来,见王后查查卓玛不知去向,格萨尔王就自编歌词跳着卓找到了王后。也有传说是白教大师唐东杰布组织过卓巴谐玛演出,借以化缘造桥,普渡众生。也有的说卓是阿古顿巴创作并由他亲自表演的。阿古顿巴是藏族民间文学中一个大名鼎鼎的机智人物,所以这种卓又称"阿古顿巴卓"。也有人

称"德庆卓","德庆"是地名,在现拉萨地区达孜县境内,直到今天,在德庆地区还流传着不 少阿古顿巴的传说。阿古顿巴是否确有此人? 众说不一。有人说阿古顿巴是六世达赖仓 央嘉措时期的人,他出生在德庆地区,而且人们把仓央嘉措的很多故事说成是阿古顿巴的 故事。也有人讲:阿古顿巴是江白央(文殊菩萨)的化身等。那么,人们为什么称他为"阿古 顿巴卓"? 因为他有一段很风趣的故事。故事的名字叫《借卓还卓》。故事说有一年阿古顿 巴家没有粮食吃,就到德庆桑阿寺借卓。喇嘛见阿古顿巴就问道:"你来干什么?"阿古顿巴 说:"来借点卓。"喇嘛又问道:"你将来准备什么时候还?还什么?"阿古顿巴说:"还什么?那 还问,借卓还卓呗!至于归还时间,那当然是在青稞收割以后罗!"(前一个"卓"即粮食,后 一个"卓"指舞蹈。在藏语中两个字一个音)。过了一段时间后,喇嘛派人到阿古顿巴家催 债,阿古顿巴不慌不忙地到了德庆桑阿寺,在寺庙大院中央跳了一段"卓"。喇嘛问:"这个 和还债有什么关系?"阿古顿巴说:"怎么没有关系?这不正是借'卓'还'卓'吗?"喇嘛一听 没有办法。当时阿古顿巴在中间跳,周围有神鬼帮阿古顿巴伴舞,跳的非常精彩,喇嘛和扎 巴(僧人)们观看后也很满意。因此,就免了阿古顿巴的粮食债。从此,阿古顿巴卓就传入 民间。另一种传说是桑耶寺落成典礼上已有卓的表演了。在藏王赤松德赞的大臣色朗所 著的《拔协》一文中这样写道:"庆祝桑耶寺落成典礼时,臣民们高兴地跳起卓,个个幸福地 唱起了歌。"在西藏高僧萨迦·索南坚赞编著的《西藏王统记》(藏文版)中,写到公元 779 年藏王赤松德赞在山南建成桑耶寺,举行盛大落成典礼时,也曾这样描述:"纵情歌唱欢跳 卓,天天如此毫无间断。"在桑耶寺"乌孜"大殿东门左侧回廊和中层回廊两处,描绘桑耶寺 落成庆典场面的大型壁画中,也有卓的场面,栩栩如生的壁画更证实了卓在那时确已存 在。现在流传的卓的唱词中也有修建桑耶寺的内容,日喀则"斯玛卓"歌中这样唱道:"桑耶 寺建在沙滩上,白天人们修建,夜间妖魔拆毁;庙形一根四角,东方雪白的佛塔;南方金色 的佛塔;西方鲜红的佛塔;北方碧绿的佛塔。"山南卓歌中这样唱道:"桑耶寺土石何年堆 积?桑耶的土石是子年堆积,沙丘般的土石从此得。桑耶的墙基是何年奠?桑耶的墙基是 丑年奠,四足撑在地上从此得。桑耶的大门是何年建?桑耶的大门是寅年建,从此有了马 嘶咙咙的大门"。这些传说都为我们探索卓的形成和发展提供了可贵的线索。

卓起源于西藏工布,盛行在山南。山南地区共有十三个县,其中十个县有卓队。尔后逐渐流传到其他地区。各地在演员人数,服装道具,鼓点伴奏。表演形式都有了较大的发展。如:早期只有数人、十几个人表演,后来发展为四五十个人表演;原先的鼓没有鼓把,后来有的地区按上了鼓把;早期都是男性表演,后来增加了女性,这种卓队称"卓巴谐玛"。"卓巴"即男性舞者。"谐玛"即歌女。谐玛主要以唱为主,她们的表演穿插在卓巴中间。卓巴谐玛后来逐渐演变为民间祭祀性的歌舞。

到了后期,各地卓队的表演形式,表演对象和内容基本一样,服装道具也相同。但服装的料子根据当地民间艺人的经济情况有所不同,但必须统一款式。不管哪个地区的卓队,

每队必须有一名卓本(领舞及组织者),卓本必须是跳得最好、并在众舞者中有一定威望的人。有演出任务时,当地头人直接通知卓本,卓本再通知其他舞者,并组织排练。在排练演出期间没有任何报酬,有的头人可能布施一些糌粑、酥油和茶叶等食品。

西藏各地卓队的表演形式基本相同:在庆典场上表演时,围成圆圈边舞边向顺时针方向移动,队形变化有"龙摆尾"和"麻花形"等;在迎送场上表演时,站成两排,面对面边舞边向左右移动或向贵客行进方向移动。舞时有艺诀,但必须小声或默诵,艺诀起到提示动作、统一节奏、调节情绪等作用。基本鼓点有"一鼓点"、"五鼓点"、"九鼓点"等。基本动作有"膀腿击鼓"、"单跪击鼓"、"胯转击鼓"等。多数动作模仿动物,如:"乌鸦行金刚步"、"大象斜躺"、"雄鹰展翅",而最有特色的是甩辫击鼓动作。歌词大多数是述说兴建桑耶寺的过程,也有祝福吉祥、颂扬公德以及赞颂宗教等内容。

编写:丹增次仁(藏族)

夺 布 章 卓

(一) 概 述

"夺布章卓"是藏语译音,"夺布章"是地名,即西藏山南地区乃东县夺布章乡,卓是鼓舞。夺布章卓广泛流传在山南的许多县和日喀则。

藏文历史著作《拉达克王统世系》中记载:"德·肖勒赞普时期,鲁和卓盛行起来"。其中提到的"卓"就是一种伴随歌唱的鼓舞。德·肖勒赞普是雅隆部落的第十代赞普,约为公元二世纪人。又据多种藏文史书记载,在雅隆部落的第七代首领止贡赞普(约公元前一百多年)时,苯教教徒祭祀诵经时均"配以摇鼓之乐"。通过以上记载可说明鼓和鼓舞(卓谐)在吐蕃早期已经有了,是藏族古老的歌舞品种之一。

乃东县夺布章乡的卓,过去既要为帕竹王支艺差,同时又向布达拉宫朗杰扎仓支艺差,并曾在桑耶寺多次维修竣工大典上献演。下面重点介绍乃东县夺布章卓的演出情况。

开始时,由"阿热"(既是道白、报幕者,又是领舞者)在前领舞,"卓本"(鼓师)紧跟其后,众鼓手依次相随。做"上吸双蹭步"从舞场右侧出场(阿热除不击鼓外,动作与鼓手相同)顺时针方向绕场一周后,成半圆形,面向圈心站立。接着众舞者在阿热的带领下,依次表演十四场节目。具体跳法如下:

第一场叫"松多浪卓"(即三鼓行进)。阿热高喊"阿黑拉色!"喊声一落,全体即做"虚颤端腿"接"上吸双蹭步",重复两遍,顺时针方向行进(以下除另说明外,始终转圈舞动)。接着到高潮,阿热高喊一声"齐西!"众舞者原位做"端腿颠转"、"甩辫展翅"、"甩辫三圈"。

众舞者动作做完,全体转成面向圈内。接下阿热即开始说"道白",道白毕,再向观众报

出所演节目名称及以下要表演的节目名称。

以下十三场的基本动作与第一场相同,只是根据每场的名称不同而每场均有一个特殊的动作,其它与第一场跳法一样。

卓舞的基本队形有五种:左转圈、半圆圈、交叉形、麻花形、龙摆尾。

十四场的名称是:"松多浪卓"(三鼓行进)、"阿瓦那穷"(幼小乌鸦)、"萨治多堆"(净化场地)、"落本白玛扎拉普巴加"(莲花生大师持橛击岩石)、"冲巴来增"(诸位来看节目)、"达当森格增"(虎狮相斗)、"加达鲁古曲"(爬上铁绳,准备做高空动作)、"赞登拉姆"(赞登女神)、"桑耶索多"(修建桑耶寺墙角)、"松多萨年"(躺在三楼,表示高空作业)、"阿冬"(击打五鼓)、"沃若多吉追"(乌鸦行金刚步)、"加布旦秀"(王位常座)、"朗追古东"(进场九鼓)。以上各场的动作都有粗犷、矫健、灵活的共同特征。

夺布章卓的歌词主要是叙述桑耶寺的修建过程,如《桑耶嘎甲歌》:

- 1. 桑耶的土石何年堆积? 桑耶的土石是子年堆积, 沙丘般的土石从此得。
- 2. 桑耶的墙基是何年奠? 桑耶的墙基是丑年奠, 四足撑在地上从此得。
- 桑耶的大门是何年建?
 桑耶的大门是寅年建,
 从此有了马嘶咙咙的大门。

以下依次唱建造门栓、梯子、墙壁、壁画、水管、主殿、法幢等等。

过去,卓舞艺人是世袭的艺差户,他们在支差时所用服饰都要自筹,负担很重。

1959 年民主改革后,艺人们自动跳起了欢庆的卓舞,表达欢乐的心情。现在每逢藏历正月初三、望果节以及举行物资文化交流会等重大节日及大型庆典活动时,藏南山村到处鼓声隆隆,震撼山谷,气势极为磅礴。

(二) 音 乐

传授 旦增欧珠(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 王希华(藏族)

夺布章卓在民间演出时,领舞者口中要按规定节奏念白(当地称"卡谐"),个别的念白还用简单的旋律吟唱。以下按照记录民歌的方式,将吟唱记录在锣鼓谱的上方;无旋律的204

念白则置于锣鼓谱的下方,并标示出所念的节奏。

鼓点十一

快速 2 X X | X X | X 0 ||

鼓点十二

 吟唱
 6
 6
 6
 6
 6
 6
 6
 0
 |

 黄确拉
 培,
 确巴
 朗拉
 培。

 鼓【 X X | X - | X X | X 0 |

鼓点十三

鼓点十四

鼓点十六

鼓点十七

达鲁德白

歌词大意:

今年种的庄稼,小麦长势最好。

阿措底若宗宗

1 = G 快速

歌词大意:

我们相聚在此,但愿长久相聚,祝愿相聚的人们。

【附】

阿热的道白词(大意)

道白之一:

阿拉斯西巴甲瓦德①,那边是拉萨圣地,

这边是我的家乡,山村之中来了您圣人。

为了庆贺您来临,坐在坚固的黄金宝座上,我们跳起家乡的吉祥的鼓舞。

右边排着金色茶桌,左边排着鼓和彩幡,祝愿吉祥的道白啊! 语言精炼,内容丰富。

道白之二,

阿拉斯西巴甲瓦德,圣山东面是由孔雀撑起,孔雀从那岩山顶上撑起,站在岩山上的孔雀啊!祝它成为圣人的遮阳伞。

南面是由骏马撑起,圣山是吉庆的黑骏马,这吉祥的黑骏马,祝它成为圣人的坐骑。

西面是由鹦鹉撑起,这巧嘴的鹦鹉,祝它成为圣人的预言家。

阿拉斯西巴甲瓦德,北面是由牦牛撑起,这黑色牦牛啊,祝它将藏北盐巴运到卫藏(指藏南)。

庆祝吉祥的道白呀!语言精炼,内容丰富。

道白之三:

阿拉斯西巴甲瓦德,望着东方洁白的祥云,跳起舞来不会出差错。

跳着舞儿去藏北,不用交纳旅涂盘缠。

道白之四:

阿拉斯西巴甲瓦德,向着东方愿吉祥,向着东方金刚佛愿吉祥。

发愿招福之后,向着南方愿吉祥,向着南方宝生佛愿吉祥。

① "阿拉斯西巴甲瓦德"是虚词,无具体含义。

发愿招福即回归,向着西方愿吉祥,向着西方无量光佛愿吉祥。

发愿招福即回归,向着北方愿吉祥,向着北方不空成就如来佛愿吉祥。

发愿招福即回归,这吉祥不寻常,发愿回到"宝贝州"(即最幸福的地方)。

道白之五:

阿拉斯西巴甲瓦德,从印度乌仗那来的静命与莲花生大师,

在那吉祥瑞应中,天生形成不变桑耶寺,在松嘎石塔之旁与赞普会了面,我们跳起夺布章卓。

(三) 造型、服饰、道具

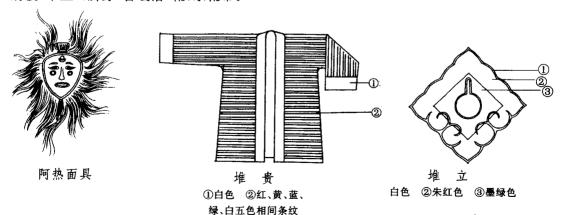
造型



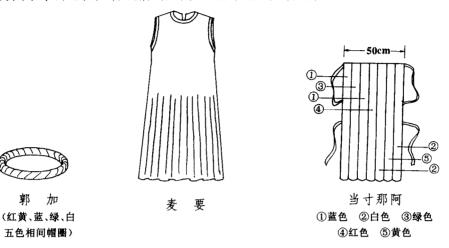


服 饰(除附图外,均见"统一图"或"造型"图)

1. 阿热 额头上戴面具,穿"普文久",外套花"堆贵",下穿藏式肥腿裤,腰系"递热", 肩披"堆立",脚穿"普嘎洛"靴,系靴带。



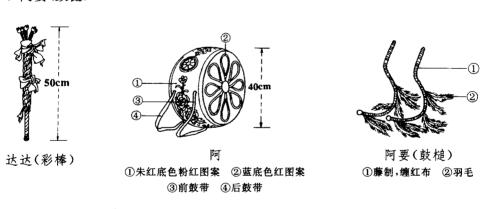
2. 鼓手 将头发拢至头顶编一条辫子,辫尾接上用红丝线编成的辫穗,然后戴上"郭 加"帽。穿"普文久"、"麦要",外套花"堆贵",腰后系五色"当寸那阿"(背带),扎红绸腰带, 腰上再围系串铃,脚穿"普嘎洛"靴(同《山南果谐》中的男舞者),系靴带。



道具

加

- 2. 阿(鼓)
- 3. 阿要(鼓槌)



(四)动作说明

道具的用法

1. 挎鼓 将一根长绳的一端系在"前鼓带"上部,在腹前的腰带上挽一个结将"前鼓 带"勒紧,再经右绕至背后,在后腰带上挽结后,用绳的另一端把"后鼓带"上部勒紧;然后 用一根绳的一端系在"前鼓带"下部,将绳在左腿根部绕两圈后,另一端系在"后鼓带"下

部,使鼓紧贴左胯(见图一)。

- 2. 执鼓槌 双手分别握住一根鼓槌柄部,右手正握槌,左手反握槌(见图二)。
- 3. 执彩棒(参见"阿热造型图")



图一



图 二

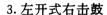
击鼓的动作

1. 交叉手右击鼓

做法 双手旁抬经"斜垂手"位收至胸前(左上右下),右槌顺势 击鼓(见图三)。

2. 右开式左击鼓

做法 双手于"交叉手右击鼓"的结束姿态。左下臂向左甩,顺势 扣腕以槌击鼓,同时右臂稍屈肘甩至右"展翅"位,手心朝上(见图 四)。



做法 左臂于"展翅"位,右手从右向左挥臂击鼓。



做法 两臂向腰左前如"双抱手"状,同时扣双腕以槌击鼓心(见图五)。

5. 双柏击鼓帮

做法 两臂屈肘,右手于胸前,左手在鼓上方,双腕快脆地弹动,带动鼓槌击鼓帮(见



图四



图三

图五

图六)。

基本动作

1. 虚颤端腿(击[鼓点一])

准备 脚站右"丁字虚步",双手"执鼓槌"于"垂手"位。

第一拍 双腿原位往下微颤一下,同时双手做"交叉手右击鼓"。 一次。

第二拍 双腿动作同第一拍,双手做"右开式左击鼓"一次。

第三拍 右"端腿"的同时左腿向下微颤一下,双手做"左开式右击鼓"一次。



图六

第四拍 右脚后撤成左"丁字虚步",同时右手旁划至"斜垂手"位,手心朝上,左手于原位(见图七)。

第五~六拍 双手动作同第一至二拍,脚做第一至二拍的对称动作。

第七拍 左"端腿"的同时右脚踮起左转四分之一圈,双手做"左开式右击鼓"。

第八拍 左脚落地,双脚成左"丁字虚步",手动作同第四拍。

2. 上吸双蹭步(击「鼓点一])

准备 脚站"八字步",双手"执鼓槌"。

第一拍 右腿勾脚前吸,左脚顺势向前做"蹭步"一次,同时双手做"交叉手右击鼓", 眼看前方。

第二拍 右脚向前落地顺势左转四分之一圈,同时双手做"右开式左击鼓"后成"斜垂手",眼看右侧。

第三拍 双脚向右蹭跳一步,同时后向右甩,左手由上经右向左划一个立圆,双手至 "斜垂手"位,眼看右侧(见图八)。





图八

第四拍 左脚向右迈一大步顺势右转身半圈,重心前移,右脚踮起,同时左手收至胸

前,右手于原位,眼看左侧(见图九)。

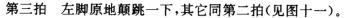
第五~八拍 同第一至四拍。

3. 端腿颠转(击[鼓点二])

准备 脚站"八字步",双手"执鼓槌"。

第一拍 右"端腿"的同时左脚向右颠跳一下转半圈, 双手做"交叉手右击鼓"(见图十)。

第二拍 右腿姿态不变,左脚再向右颠跳一下 转半圈,同时双手做"左开式右击鼓"。





图九



图十



图 十一

第四拍 静止。

4. 甩辫展翅(击[鼓点三])

准备 右"端腿",双臂于"斜垂手"位。

第一~二拍 右脚旁落、双腿成"大八字步半蹲",上身俯向左前,顺势以颈根部为轴,绕颈甩头、带动发辫经右向左起于身前甩一个"∞"形,双腿随之往下微颤两下。同时,右、左槌先后击鼓一次(见图十二、十三)。



图 十二



图 十三

第三~四拍 发辫悠至身前时顺势起上身扬头将辫甩至头后,随即上身向前深俯、低 214 头,使辫触地,双手随之伸至后斜上方(见图十四)。

5. 用辫三圈(击「鼓点四])

准备 双腿"大八字步半蹲",上身稍前俯。

第一~三拍 保持"大八字步半蹲"状,右脚起一拍一次向前踏三小步,同时以颈根部为轴,向左按顺时针方向甩辫三圈,右、左、右槌依次击鼓三次(见图十五)。

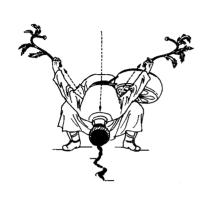


图 十四



图 十五

第四拍 保持第三拍结束姿态,静止。

第五拍 左脚向右脚前跳一步右转身四分之三圈,同时右腿自然提起,向左下腰,顺势将发辫甩向左侧,双手做"交叉手右击鼓"(见图十六)。

第六拍 向右前落右脚成"大八字步半蹲",上身顺势向前深俯、低头使辫梢着地,同时左槌击鼓一次,右手划至右旁(见图十七)。



图 十六



图十七

第七拍 上身立直,双脚顺势略跳起转向右前,随即右脚落地,左腿自然前括,同时双 槌击鼓帮一次,上身稍后仰微左拧,眼看左前方。

第八拍 静止。

6. 阿瓦那穷之一(击「鼓点五])

准备 脚站右"丁字虚步",双手"执鼓槌"。

第一拍 双膝向下微颤一下,同时手做"交叉手右击鼓"。

第二~三拍 做右"端腿"的同时左槌击鼓一次,左膝向下微颤一下,随即左手划至

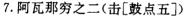
"展翅"位,右手举至右上方(见图十八)。

第四拍 右脚向右移一步的同时左转四分之一圈,双手做"交叉手右击鼓"。

第五~六拍 重心后移成左"前点步",右膝微屈,同时左槌击鼓一次后,双手旁划至 "双展翅"位,上身顺势低头前俯,将发辫甩向前下方(见图十九)。

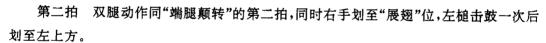


图 十八



准备 同"阿瓦那穷之一"。

第一拍 同"端腿颠转"的第一拍。



第三拍 右脚落地,其他姿态不变。

第四拍 左"端腿",右腿顺势原地颠跳一下,双手做"交叉手右击鼓",同时同右甩头挥辫,上身随之稍右倾(见图二十)。

第五~六拍 左转身四分之一圈的同时右膝脆地,左槌击鼓一次,遂即双臂后伸上抬,顺势俯身、埋头(见图二十一)。



图 二十





图 二十一

8. 莎洽多堆(击[鼓点六])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~四拍 做"端腿颠转"一次

第五拍 前半拍,右脚原位踏地,左脚顺势稍旁踢,同时双手做"交叉手右击鼓",眼看左前方(见图二十二);后半拍,左脚在左侧垂直落地。

第六~七拍 右脚原位轻踏地一下,左腿勾脚旁吸,同时双手高举,眼着前方(见图二十三);最后半拍左脚落地。

第八拍 同第五拍。

第九~十拍 同"甩辫展翅"的第三至四拍。

第十一~十八拍 做"甩辫三圈"一遍。

9. 扎拉普巴加之一(击[鼓点七])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~四拍 同"虚颤端腿"的第一至四拍。

第五拍 同"莎洽多堆"的第五拍。

第六~七拍 起左脚向左"蹉步"一次,同时双手高举,眼看前方(见图二十四)。



第八~十五拍 做"上吸双蹭步"一遍。

第十六~十九拍 身体保持姿态,做"双槌击鼓心"三次,最后一拍静止。

10. 扎拉普巴加之二(击「鼓点七])

准备 站"八字步"。

第一~四拍 做"端腿颠转"一遍。

第五~七拍 同"莎洽多堆"的第八至十拍。

第八~十五拍 做"甩辫三圈"一遍。

第十六~十九拍 身体保持姿态,做"双槌击鼓心"三次;最后一拍静止。

11. 冲巴来增之一(击[鼓点八])

准备 站"八字步"。

第一拍 右"端腿",左脚微踮起向右转四分之一圈,同时双手做"交叉手右击鼓"。

第二拍 右脚落地的同时左槌击鼓。

第三拍 左"端腿",右脚踮起向左转四分之一圈,同时双手做"交叉手右击鼓",眼看 左侧。

第四拍 左脚落地,右手至"垂手"位。

第五~十二拍 做"上吸双蹭步"一遍。

12. 冲巴来增之二(击「鼓点八])

准备 双脚自然站立。

第一拍 右"掖腿"的同时左腿稍蹲,双手做"交叉手右击鼓",上身左倾,头顺势将发辫甩至左侧(见图二十五)。

第二拍 右脚旁落成"大八字步半蹲",同时左槌击鼓、右手旁伸用槌击地,上身随之向右俯倾,头顺势甩辫至右前,眼看右槌(见图二十六)。



图 二十五



图 二十六

第三~四拍 同"甩辫展翅"的第三至四拍。

第五~十二拍 做"甩辫三圈"一遍。

13. 达当森给增之一(击[鼓点九])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~二拍 同"虚颤端腿"的第一至二拍。

第三~四拍 同"虚颤端腿"第三至四拍。

第五~六拍 脚做第三至四拍的对称动作,双手动作同第一至二拍。

第七~八拍 脚的动作同第五至六拍,双手动作同第三至四拍。

第九拍 左腿勾脚前吸向左转身四分之一圈,同时双手做"交叉手右击鼓",左手顺势

划至"展翅"位,眼看前(见图二十七)。

第十拍 左脚落地,上身姿态不变。

第十一~十八拍 做"上吸双蹭步"一遍。

14. 达当森给增之二(击[鼓点九])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~六拍 同"达当给增之一"的第三至八拍。

第七~十拍 做"甩辫展翅"一遍。

第十一~十八拍 做"甩辫三圈"一遍。

15. 加达鲁古曲之一(击[鼓点十])

准备 站"八字步"。

第一拍 右脚向左迈一步,左小腿顺势踢向右后,同时双手做"交叉手右击鼓",眼看左前方(见图二十八)。

第二拍 左脚向左迈一大步为重心,身体随之朝左倾,同时双手做"右开式左击鼓", 眼看左侧(见图二十九)。



图二十七



图 二十八



图 二十九

第三拍 右腿向左撩起,同时双手做"左开式右击鼓",上身随之稍右拧微仰(见图三十)。

第四拍 右脚落回原位。

第五~八拍 向右做第一至四拍的对称动作。

第九~十六拍 做"上吸双蹭步"一遍。

16. 加达鲁古曲之二(击[鼓点十])

准备 站"八字步"。

第一~四拍 做"端腿颠转"一遍。

第五~八拍 做"甩辫展翅"一遍。



图 三十

第九~十六拍 做"甩辫三圈"一遍。

17. 双 8 字甩辫(击[鼓点十一])

准备 双腿"大八字步半蹲",上身前俯90度,两臂于"斜垂手"位。

第一~二拍 以颈根部为轴,绕颈甩头、带动发辫先向左再向右甩一个"∞"形,双腿随之往下微颤两下,同时,做"交叉手右击鼓"接"右开式左击鼓"一次(参见图十四、十五)。

第三~四拍 反复第一至二拍动作一遍。只是双手动作改为"左开式右击鼓"接"右开式左击鼓"。

第五~六拍 右脚跺地的同时左腿自然前抬,顺势猛抬头将发辫甩至身后;双手第五拍时做"双槌击鼓帮"一次。

18. 增旦拉姆(击「鼓点十二])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~六拍 做"阿瓦那穷之一"一遍。

第七~八拍 右脚起向前跳两步,双臂自然摆动。

第九~十二拍 同"上吸双蹭步"的第一至四拍。

第十三~十六拍 同"双8字甩辫"的第一至四拍。

第十七~二十拍 同"双8字甩辫"的第五至六拍。

19. 桑耶苏多之一(击「鼓点十三])

准备 站右"丁字虚步"。

做法 做"扎拉普巴加之一"第一至十五拍的动作,但在第十三至十四拍时,双手改做 "双槌击鼓帮"一次。

20. 桑耶苏多之二(击[鼓点十三])

准备 站右"丁字虚步"。

做法 同"扎拉普巴加之一"的第一至十五拍。

21. 颂多莎年(击[鼓点十四])

准备 右"端腿",双臂于"斜垂手"位。

第一~四拍 做"甩辫展翅"一遍。

第五~十二拍 做"甩辫三圈"一遍。

提示:在表演中重复此动作时,第一拍右脚向右跳转半圈。

22. 阿东之一(击「鼓点十五])

准备 双腿"十八字步"微蹲。

第一拍 双腿成"大八字步半蹲"的同时左槌击鼓、右手旁伸以槌击地,上身随之向右 220 俯倾,头顺势将发辫甩至右侧,眼看右槌(参见"图二十九")。

第二拍 上身直立顺势右"掖腿",同时双手做"交叉手右击鼓",甩头将发辫甩至左侧,眼看前方(参见"图二十八")。

第三~六拍 做第一至二拍动作两遍。

第七~十拍 做"甩辫展翅"一遍。

23. 阿东之二(击[鼓点十五])

准备 双脚自然站立。

第一拍 右"端腿",同时做"交叉手右击鼓"。

第二拍 右脚落地的同时左槌击鼓,右手划至"展翅"位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九拍 右脚勾脚前吸、左脚踮起向左转身四分之一圈,同时双手做"交叉手右击鼓" 一次(参见"图九")。

第十拍 右脚向前落地。

24. 沃若多吉追之一(击[鼓点十六])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~六拍 做"阿瓦那穷之一"一遍。

第七~十四拍 做"上吸双蹭步"一遍。

第十五~十八拍 身体保持姿态,双手做"双槌击鼓帮"三次;最后一拍静止。

25. 沃若多吉追之二(击[鼓点十六])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~六拍 做"阿瓦那穷之一"一遍。

第七~十四拍 做"甩辫三圈"一遍。

第十五~十八拍 同"沃若多吉追之一"的第十五至十八拍。

26. 加布旦秀之一(击[鼓点十七])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~三拍 同"阿瓦那穷之一"的第四至六拍。

第四~六拍 上身立直,做"阿瓦那穷之二"的第一至三拍动作。

第七~十四拍 做"上吸双蹭步"一遍。

27. 加布旦秀之二(击[鼓点十七])

准备 站右"丁字虚步"。

第一~六拍 同"加布旦秀之一"的第一至六拍。

第七~十四拍 做"甩辫三圈"一遍。

28. 朗追古东(击[鼓点十八])

准备 脚站左"丁字虚步",双臂"垂手"。

第一拍 右脚原位轻跺地,左腿顺势向左稍踢起,同时手做"交叉手右击鼓",眼看左 前方(见图三十一)。

第二拍 左脚向左落地为重心,右脚随之踮起以前脚掌贴地向左略蹭一点,同时双手 做"右开式左击鼓"。目视方向不变。

第三~六拍 做第一至二拍动作两遍。

第七拍 踮左脚向左转身半圈,右腿顺势勾脚前吸,同时手做"交叉手右击鼓",眼看 右前方(见图三十二)。

第八拍 右脚落地。



三十一



图 三十二

(五) 跳 法 说 明

舞者(鼓手)人数不限,由"阿热"(既是道白、报幕者,又是领舞者)在前领舞,"卓本" (鼓师)紧跟其后,众鼓手依次相随。舞蹈无音乐伴奏,自始至终由舞者击鼓起舞。至时,阿 热率众做"上吸双蹭步"从场右侧出场(阿热除不击鼓外,动作与鼓手相同,按顺时针方向 绕场一周后,成半圆形面向圈心站立。接着,众舞者即在阿热的带领下,按传统表演的顺 序,依次表演十四场节目。跳法如下:

松多浪卓

阿热高喊"阿黑拉色!"喊声一落,全体即做"虚颤端腿"接"上吸双蹭步",然后再做两 222

遍上述动作,最后两拍时,阿热边舞边喊:"齐西!",并顺时针方向行进(以下除另说明外,始终转圈舞动),接着,众舞者原位做"端腿颠转"、"甩辫展翅"、"甩辫三圈",然后再重做两遍。阿热在以上的"甩辫三圈"第三次时边舞边随「鼓点四〕吟唱,以挑起众舞者的激情。

上述动作做完,全体转成面向圈内(以下每场演完,众舞者都转成面向圈内),阿热即开始说"道白之一",道白毕,再向观众报出以上所演节目名称及以下要表演的节目名称。

阿瓦那穷

做"松多浪卓"第一遍的相同动作(这是每场节目开始必做的"帽子",以下简称"帽子");接做"阿瓦那穷之一"、"上吸双蹭步",接着再重复做两遍;做"阿瓦那穷之二"、原位"甩辫三圈"接着再复做一遍。在做第二遍"甩辫三圈"时,阿热边舞边唱:"鼓点四!"。

萨洽多堆

做完"帽子"后,接做"莎洽多堆"三次,然后做"甩辫三圈"一次。阿热边舞边随[鼓点四]吟唱。

然后,阿热说"道白之二",说毕,报出以上表演的和下面要表演的节目名称。

落本白玛扎拉普巴加

做"帽子",接做"扎拉普巴加之一"两次、"扎拉普巴加之二"一次。

冲巴来增

做"帽子",接做"冲巴来增之一"两次、"冲巴来增之二"一次;最后做"甩辫三圈"一次, 阿热边舞边随[鼓点四]吟唱。

然后,阿热说"道白之三",说毕,报出上一场和下一场的节目名称。

达当森格增

做"帽子",接做"达当森给增之一"两次、"达当森给增之二"一次。

加达鲁古曲

做"帽子",接"加达鲁古曲之一"两次、"加达鲁古曲之二"一次,最后做"甩辫三圈",阿 热边舞边随[鼓点四]吟唱。

然后,阿热说"道白之四",说毕,报出上一场和下一场的节目名称。

赞登拉姆

做"帽子",接做"增旦拉姆"三次。

达鲁德白

阿热开始唱《达鲁德白》歌时,众鼓手做"加达鲁古曲之一"第一至八拍动作两遍,再接做其第一至四拍动作一遍。

桑耶索多

做"帽子",接做"扎拉普巴加之一"两次、"扎拉普巴加之二"一次。

阿措底若宗宗

全体面向圈内,众鼓手高举双手,阿热清唱《阿措底若宗宗》歌。

松多萨年

做"帽子",接做"颂多莎年"三次。

阿热说"道白之五",然后报出上一场和以下各场的节目名称。

阿冬

做"帽子",接做"阿东之一"两次、"阿东之二"一次。

沃若多吉追

做"帽子",接做"沃若多吉追之一"两次、"沃若多吉追之二"一次。

加布日秀

做"帽子",接做"加布旦秀之一"两次、"加布旦秀之二"一次。

朗追古东

做"帽子",接做"朗追古东"若干次,顺时针方向从场左侧依次下场,表演即告结束。

(六) 艺人简介

旦增欧珠(1934——1994) 男,藏族,乃东县夺布章乡人。他从小就向当卓本的父亲学习卓舞技艺。由于他勤奋好学,刻苦努力,因而技艺超群,舞蹈动作以洗炼精干著称,成年后担任了夺布章乡卓舞队的"卓本"。多年来,他把自己掌握的卓舞技艺倾囊传授给许多年轻人,使夺布章乡的卓舞队成为众多舞队中的佼佼者。他先后受西藏自治区歌舞团、山南地区文工团和群众艺术馆的邀请,向专业舞蹈工作者传授卓舞。为表彰他对继承发展民间舞蹈卓舞所作的贡献,被山南地区评为先进工作者。

传 授 旦增欧珠(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

梁力生

斯马卓

(一) 概 述

"斯马卓"是流传于日喀则市城关镇南约十公里处斯马村的卓舞。据传是从山南桑耶 地方传入的,因深受当地藏族群众的喜爱而流传至今。

卓舞最早起源于达工地区,八世纪传到山南,后来又传到日喀则一带。达工地区包括 江达县、朗县、加查等县。加查县卓舞老艺人的服饰上至今仍在腰间插着一段"本布岗斯" (即椽子)。据老艺人讲这是为桑耶寺竣工演出时,桑耶寺余下的一根"本布岗斯",当时就 把它奖给加查县的卓舞队,留传至今成了一种特殊的道具。

据斯马卓的舞师巴桑旺堆介绍说:"过去有个从桑耶村来的乞丐到斯马村来跳卓舞要饭。后来该艺人在斯马村落户,从此卓就传了下来,至今已有四代。

斯马卓多于隆重的仪式或喜庆节日及望果节时在广场表演。舞者有卓本一人,卓巴六人,均为男性。舞时卓本边舞边抖动"达达"上的响铃,众卓巴边击鼓边舞。

斯马卓的主要歌词与艺诀词的内容分两种,一种是表现兴建桑耶寺的劳动过程,另一种是赞颂日喀则风光。曲词有两首,即《德庆颇章》和《波选查姆》。鼓点共有四种:九鼓、六鼓、十鼓、十五鼓。

斯马卓的传统舞段有七场,即"萨西宁布"(净地)、"夏瓦达解"(奔腾之鹿)、"波若多吉追"(乌鸦金刚步)、"顿珠"(诸事完成)、"色央"(孔雀之图)、"美姐朗穷"(火苗跳空)、"甲普"(铁橛)。舞蹈基本动作有"站立三鼓"、"右提左踏三鼓"等。起舞时平稳缓慢,舞姿矫健,神态高傲。传统的七段舞中,每段均有主体动作,这些动作大多模仿各种不同劳动及动物

的姿势,形象逼真,具有强烈的艺术感染力。

(二) 音 乐

传授 巴桑旺堆(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

鼓点一

鼓 点 二

鼓 点 三

鼓点四

徳 庆 颇 章

歌词大意:

一是德庆宫殿,二是舒适愉快的树林,三是贡加林卡公园。

泼选查姆

1 = C 快速

歌词大意:

英俊的青年男子,是这样跳舞;漂亮的青年女子,是那样跳舞。

(三) 造型、服饰、道具

造型



卓巴(正面)



卓巴(背面)



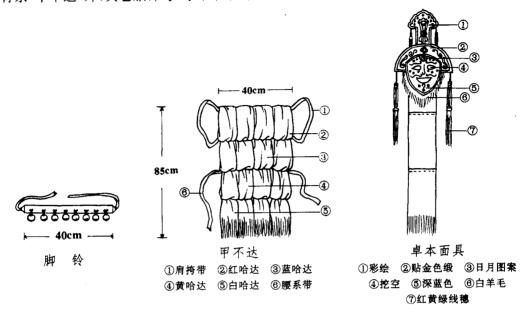
卓本(正面)



卓本(背面)

服 饰(除附图外,均见"统一图")

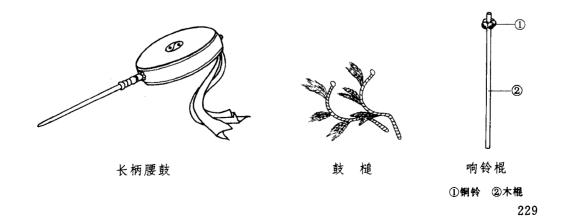
1. 卓巴 除辫子盘头(与"察雅热巴"男头饰相同)、穿"普美文久"、双脚系"脚铃"、后背系"甲不达"外,其它服饰与"夺布章卓"相同。



2. 卓本 戴面具,其他服饰(参见"造型图")。

道具

- 1. 长柄腰鼓 双面鼓, 鼓面直径 70 厘米, 中间绘红、白太极图案, 鼓帮宽 20 厘米; 硬木鼓柄 100 厘米, 鼓头上栓红绸。
 - 2. 鼓槌 弓形,上缠红布条并固定几撮白色鹰羽。
 - 3. 响铃棍 在一根长约1米许的木棍上系一串铜铃。



(四)动作说明

卓巴(鼓手)的动作

- 1. 长柄鼓的背法及鼓槌的握法(见"卓巴造型图")
- 2. 站立三鼓

准备(见图一)

第一拍 脚不动,右手横击一下,左小臂向左打开使鼓槌斜立在鼓帮上方(见图二)以下称"右手击鼓"。





第二拍 左小臂下甩击鼓称"左手击鼓"一次,右手划回"斜垂手"位(见图三)。以下称"左手击鼓"。

第三拍 "右手击鼓"一次。

第四拍 右手原位,左手经下弧线摆至右肩前。



图三

3. 右提左转

第一拍 做右"提腿"的同时左脚向左跳一圈;"右手击鼓"一次(见图四)。

第二拍 右脚落地为重心,同时"左手击鼓"一次。

第三拍 左脚原位踏一步,同时"右手击鼓"一次。

第四拍 静止。

4. 右提左踏三鼓

第一拍 右腿屈膝稍提,左脚顺势原位踮跳一下,同时"右手击鼓"一次(见图五)。





图四

图五

第二拍 右脚原位踏地为重心,同时"左手击鼓"一次。

第三拍 左脚原位踏地,同时"右手击鼓"一次。

第四拍 静止。

5. 三方九鼓

第一~二拍 同"右提左踏三鼓"的第一至二拍。

第三拍 以右脚为轴向右转四分之一圈,左脚落至"大八字步"位,以脚跟点地,微蹲,上身前俯左倾,同时双手经下弧线向右摆去,头朝右手(见图六)。

第四拍 静止。

第五~六拍 身起直左转半圈顺势做"右提左踏三鼓"的第<</r>一至二拍动作。

第七~八拍 原位做"右提左踏三鼓"的第三至四拍动作。

第九~十拍 右转半圈顺势做"右提左踏三鼓"的第一至二 拍动作。

第十一~十二拍 原位做"右提左踏三鼓"的第三至四拍动作。



图六

6. 进退六鼓

第一~二拍 上右脚成右"前弓步",顺势做"右手击鼓"一次上身略左拧(见图七)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作的同时"左手击鼓"一次。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~九拍 右脚起向后退三步成左"前弓步",双手动作同"站立三鼓"的第一至三拍。

第十拍 静止。

7. 后撩一蹲

第一拍 右脚原位踏地,左小腿顺势后撩,同时"右手击鼓"一次,上身微前倾(见图八)。



图七



图八

第二拍 左脚落回原位,同时做"左手击鼓"一次。

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

第七~八拍 向右跳转四分之一圈双脚跺地成"大八字步半蹲"同时做"右手击鼓"一次后双手经腹前交叉向两旁打开至"斜垂手"位,头向左方(见图九)。



232

8. 两跳一蹲

第一拍 双腿原位跳起小腿后抬同时双手经前甩至头顶,头向前(见图十)。

第二拍 双脚落地成"正步",双手顺势落下。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 同"后撩一蹲"的第七至八拍动作,只是不转身,头朝前。

9. 唱腔舞

第一拍 右脚向左脚前迈一步为重心,同时"右手击鼓"一次。

第二拍 左脚经右脚旁向左横迈一步为重心,同时左手击鼓一次,后半拍时右脚提至 左脚旁。

第三拍 右脚向右迈横一步,成右"旁弓步",双手动作同"站立三鼓"的"准备"手式, 上身微前俯稍左拧右倾,头朝左方(见图十一)。



图丁



图 十一

第四~五拍 静止。

10. 十四鼓双举手

第一~二拍 右脚起、交替经擦地向前跳进两步,同时右手、左手各击鼓一下、上身稍 左拧、略前俯,面朝前方。

第三~十二拍 做第一至二拍的动作五次。

第十三~十五拍 脚做第一至三拍的动作的同时左转半圈,右手、左手、右手各击鼓 一次。

第十六拍 站"长八字步",双手举过头顶,头朝前。

卓本的动作

右手执"响铃棍"(见"卓本造型图")按鼓点要求颠动响铃,双腿动作均同卓巴。

(五) 跳 法 说 明

斯马卓在隆重的仪式或喜庆节日中,在广场表演。舞者有卓本(领舞,演唱及叙白者)一人,卓巴(鼓手)六人,均为男性。舞时卓本边舞边抖动"达达"上的响铃,众卓巴边击鼓边舞。

[鼓点一]无限反复 卓本带领卓巴做"右提左踏三鼓"出场,顺时针方向行进,绕成圆圈后,卓本便进入圈中,舞蹈暂停。

卓本叙白,主要内容是向观众介绍即将表演的是什么舞段。

《德庆颇章》 卓巴在前奏中做"站立三鼓"三次,停顿一拍。卓本唱,卓巴伴随做"唱腔舞"。

《泼选查姆》 卓本唱,卓巴做"十四鼓双举手"。唱完后,卓巴高喊"拉索——!"同时抖动达达两下为信号,众卓巴随即面向圆心。

[鼓点一]三遍接[鼓点二] 众卓巴面向圆心做"站立三鼓"三次接"右跨左转"一次、 "右提左踏三鼓"两次、"三方九鼓"一次。

[鼓点一]两遍接[鼓点二] 做"右跨左转"一次、"右提左踏三鼓"两次、"三方九鼓"一次,左转身面向顺时针方向做"进退六鼓"一次。

[鼓点一]两遍接[鼓点三] 转回面向圆心做"右跨左转"一次、"右提左踏三鼓"两次、 "三方九鼓"一次,原地做"后撩蹲"一次,接"右跨左转"一次。

[鼓点一]两遍接[鼓点四] 做"右跨左转"一次、"右提左踏三鼓"两次、"三方九鼓"一次、接"两跳一蹲"、"右跨左转"、"右提左踏三鼓"各一次,再反复做"两跳一蹲"、"右跨左转"、"右提左踏三鼓"各一次。卓本抖动响铃,示意舞停。

接着从卓本令叙白反复,依以上跳法,反复多次,直至尽兴。最后由卓本带领下场,舞蹈结束。

(六) 艺人简介

巴桑旺堆 男,藏族,生于 1933 年,日喀则地区加措夏区斯马扎屯村人。他从小喜爱当地民间歌舞艺术,十六岁时参加了斯马卓队,跳的出色,不久就担任了"卓本"。据巴桑旺 234

堆介绍:"斯马卓在色马扎屯村流传已有四代人的历史,我任'卓本'已有二十多年的历史。"他在当地培养了不少斯马卓新队员,并给日喀则文工团等专业艺术团体传授了斯马卓,对斯马卓的继承、发展和创新做出了显著贡献。

传 授 巴桑旺堆(藏族)

编 写 `王希华(藏族)

绘 图 宋协海

资料提供 多 吉(藏族)

丹增次仁(藏族)

次旦群培(藏族)

执行编辑 丹增次仁(藏族)

林 堃

希荣仲孜

(一) 概 述

"希荣仲孜"是藏语译音,"希荣"是拉萨古城西南隅曲水县一个优美的自然村落,"仲"即野牛,"孜"是舞或玩耍,名称的意思就是"希荣村的野牛舞"。这种模拟野牛的舞蹈,有悠久的历史,是藏族人民最喜闻乐见的一种民间歌舞艺术。虽然在区内其它地区也有,但最有名的当属"希荣仲孜"。

希荣仲孜的表演者及伴奏共七人,全部是男性。"野牛"两头,每头由两人扮演,"阿让"(或叫阿热瓦、领舞者)、击钹、鼓者各一人。野牛分雄和雌,雄牛叫"达姆青曲杰"(阎魔护法神),雌牛叫"巴登玛索尔玛"(吉祥天母);阿让称"乃穷扎拉庆姆"(原西藏地方政府所供奉的护法神)。

藏族几乎是全民信教的民族,在他们的日常生活和语言等各方面,常带有宗教内容和

神话色彩,有时借用宗教故事来抒发自己的感情,表现民族的精神气质和理想。希荣仲孜便是一例。通过塑造两头野牛不怕风雪和艰难,替人铲雪打通道路,为人排忧解难的形象,不仅仅表现了雪域高原上野牛的勤劳勇敢、坚强不屈的性格,实际上就是表现藏族人民的勤劳、勇敢、智慧和助人为乐的精神气质。

希莱仲孜最主要的是表达了人们庆贺、吉祥、圆满、欢乐等情绪和愿望。阿让的道白这样说道:"我们希莱仲孜是吉祥的象征,在任何庆典场合我们都参加过。"

阿让的道白这样描述希荣仲孜的历史:"我阿让老人和两头雌雄野牛,参加过桑耶寺盛大落成典礼,参加过康松桑康林的落成典礼,也参加过布达拉宫的落成典礼……"在《西藏王臣记》(藏文版)中,也有建成桑耶寺时"欢跳野牛舞"的记载。而在桑耶寺描绘落成庆典场面的壁画中,也确有欢跳野牛舞的场面,这都说明桑耶寺建成时,此舞即已存在。

希荣仲孜在五世达赖阿旺罗桑嘉措在位时,每年藏历六月底至七月初,都要参加一年一度在拉萨举行的雪顿节(酸奶节)。由于希荣仲孜的演出突出地表现了祝福、吉祥、圆满的含意,因此雪顿节的第一天"协配"(开幕式)上,必须演出希荣仲孜和"扎西雪巴(白面具藏戏)。那天拂晓前先到布达拉宫献演一场,然后到哲蚌寺献演一场,再到罗布林卡献演。这三场献演,象征雪顿节在吉祥中开幕。最后一天"扎西结巴"(闭幕式)时,也必须献演希荣仲孜和扎西雪巴表示雪顿节的圆满结束。节日结束以后,他们还要在拉萨贵族家登门献演几天,这会得到不少糌粑、酥油和赏钱。然后赶回希荣参加本乡的望果节活动,以示祝愿今年风调雨顺、五谷丰登,让全乡人们过上吉祥的日子。到此,就结束了他们一年一度的演出任务。

(二) 音 乐

传授 桑 珠(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

前奏鼓点

大 数 $\begin{bmatrix} 2 & +\infty & - & | \underline{x} & \underline{x} & |

238

行礼鼓点

鼓 点 一

鼓 点 二

大 数 (2 xx xx | xx xx | xx xx | xx x | xx x | xx x | xx x | xx x x | xx

鼓点三 大 鼓 [<u>x x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x </u> 鼓点四 鼓点五 朗 达

 i o
 | 2 - | 2 - | 2 - | 3 2 2 1 | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 -

歌词大意:

欢乐的小野牛,请你欢快地跳吧。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



阿 让



野牛

服 饰(除附图外,均见"统一图")

- 1. 阿让 头戴白色面具,穿白色布制"普文久",外套用白氆氇制的"曲巴",扎红绸腰带,下穿白色"古同",脚穿"普嘎洛"(同《山南果谐》男舞者)。
 - 2. 舞野牛者 穿黑布上缝缀牛毛的裤脚,黑色软底长靴。



阿让面具
①红穗 ②浅黄色线穗 ③白色 ④彩色珠子 ⑤白羊毛 ⑥浅色彩线穗



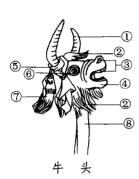
野牛裤腿

道具

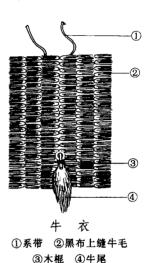
- 1. 达达 即彩箭(参见"波")。
- 2. 野牛 由牛头、牛皮和牛尾组成。

牛头:先做牛头形泥模,裱糊多层纸,干后脱模,彩绘成牛头,装牛角,牛角上挂哈达,缀红牛毛穗,沿牛颈处缀长牛毛,牛头颏下挂一块长约50厘米、宽约15厘米的黑布。

牛皮:在长约3米、宽约2米的黑布上缝制排排牛毛,靠牛尾处插一根约15厘米长的木棍,将牛尾(长约40厘米,制作方法同牛皮)绑扎在木棍上。



①黑色 ②黑色 ③红色 ④黑色 ⑤哈达 ⑥红眼圈、 黑眼珠 ⑦红色牛毛穗 ⑧黑布



(四)动作说明

舞野牛者的动作

1. 道具的执法 两人舞一头牛。舞牛头者(简称甲)将牛头套在头上,身披牛皮于脖颈处系一结,双手握牛头下端,眼从牛嘴中向外观看;舞牛尾者(简称乙),身披牛皮站在甲身后,上身前俯,一手前伸抓住甲的腰带,一手后抬握牛尾木棍(见图一)。

2. 卧牛

做法 甲坐在地上,双腿前伸稍屈膝。乙一腿盘



图 一

跪地,另一腿后伸,身前俯,双手握甲腰带(见图二)。

3. 牛跑步

做法 甲乙同步,双脚交替小跑步形进或原地踏步,身体随之略向左右摆,迈右脚右摆,迈左脚左摆,同时乙一手不时的左右摆牛尾。

4. 两步一跳

第一~二拍 起右腿,做"牛跑步"向前跑两步。

第三~四拍 右腿经吸向前跨跳一大步,然后左脚向前跑一步。

5. 牛打滚

做法 接"卧牛"。甲、乙二右(左)肩先着地,双腿屈膝上抬,同时向右(左)滚一圈(见图三)。





图二

6. 挑哈达

7. 顶牛

做法 甲一腿前迈,双腿深蹲,上身前俯、低头,牛头朝下,用牛角(上面钉两、三根大头针)将地上的哈达挑起来。 乙配合甲边摆动身体,边摇牛尾(见图四)。



图 四

做法 两头野牛的舞牛头者,互相用牛角对顶,舞牛尾者配合甲摇身摆牛尾(见图 五)。



图 五

阿让的动作

1. 出场步

准备 右手握"达达"(参见"造型图"),左"垂手",站"八字步"。(以下动作的准备均同此)

第一~二拍 起右起,向前迈两步,同时向右"双晃手"划一圈成左手略底于"展翅"位,右手干胸前。

第三~四拍 上身保持姿态,做右"抬腿"同时左脚向前踮跳两步 (见图六)。

第五~八拍 动作同第一至四拍,右手慢划下弧线经"垂手"位抬 至"展翅"位。

2. 行礼

做法 站"八字步",双手从旁慢举起,经"托手"位,手心相对落至 胸前合十,上身前俯,低头行礼(见图七)。



第一~五拍 起右脚前行或后退五步,手动作同"出场步"第一、 二拍。

第六拍 上身保持姿态,做左"抬腿",同时右脚原位踮跳一下。

第七~十二拍 脚做第一至六拍的对称动作,手动作同"出场步"的第五至八拍。

4. 转达达

做法 双腿大"八字步"半蹲,上身略前俯,左"提手",右手握"达达"连续转腕,使"达 达"在身前连续顺时针方向划立圆,双膝随之微下颤(见图八)。

5. 一步一点

第一~二拍 右脚原地踏一步,再左勾脚向前点一步,左手抬于"展翅"位,右手划下弧线至胸前(见图九)。



图七



图八



图六

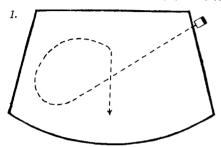
图九

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,左手不动,右手划下弧线至"展翅"位。

(五)场 记 说 明

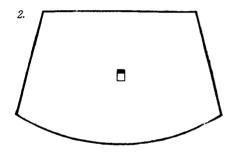
阿让(□)一人,右手握"达达"。

野牛(♦)四人扮两头野牛,一头为公牛,一头为母牛。



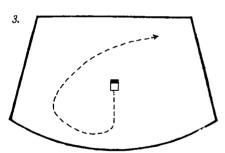
[前奏鼓点] 阿让候场。

[出场鼓点] 阿让面向 2 点做"出场步"从台左后上场,按图示路线走至台中。

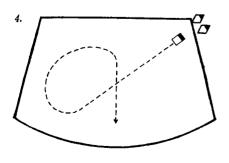


[行礼鼓点] 阿让面向 1 点做"行礼"。

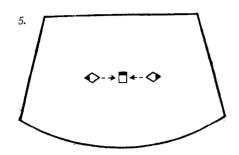
鼓点停 阿让念白:"我小牛(指自己)住夺热 希荣,是乃穷庆姆的化身,这公牛是达姆青曲杰的 化身,母牛是巴登玛索尔玛的化身。这被雪封的山顶,用皇帝的骏马也推不掉,只有我们野牛才能推 走这座雪山。"



[鼓点一] 阿让做"五步一踮"由台中走至台左后,迎野牛上场。

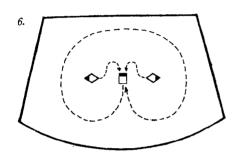


[鼓点二] 阿让继续做"五步一踮"按图示路 线走至台中,两头野牛从台左后上场,做"两步一 跳"跟随阿让走至台中,成下图位置。

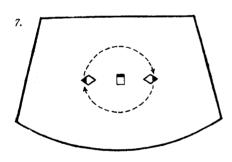


野牛做"顶牛";阿让站在两牛中间时而做劝 架状,时而面向1点"转达达"。

《朗达》阿让唱一段"朗达",边唱边做"一步一点";野牛时而做"卧牛",时而做"牛打滚"。



[鼓点三] 阿让做"五步一踮"绕场一圈回原位;野牛做"牛跑步"随其身后行进。



到台中后阿让做"一步一点"或"转达达";野 牛即兴做欢蹦乱跳的动作。

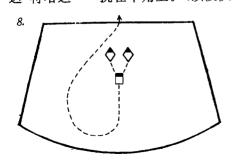
[行礼鼓点] 阿让面向 1 点做"行礼";野牛不动。

鼓点停 阿让念白:"我阿让老人和两头雌雄 野牛,参加过桑耶寺盛大落成典礼,参加过康林的

落成典礼,也参加过布达拉宫的落成典礼,任何庆典场合我们都参加过。"此时野牛在阿让两边相对做原地的"牛跑步"。

[鼓点三] 阿让做"一步一点"或"转达达";野牛做"牛跑步"围阿让转一圈。

[鼓点四] 阿让将数条哈达摆放在台中,观众也不断将哈达抛向舞台,野牛做"挑哈 达"将哈达一一挑在牛角上。(该段队形变换较为自由,气氛热烈。)



[鼓点五] 哈达都挑到了牛角上后,阿让做"五步一踮",野牛做"牛跑步"、"两步一跳"随其后,从台后下场。

(六) 艺人简介

查 斯(1916—1991) 男,藏族,曲水县希荣乡人。1949年开始扮演希荣仲孜的阿让,一直跳到1985年,艺龄长达三十九年。年老后虽不直接参加演出,但经常指导新的艺人。1986年由他培养的年轻艺人桑珠(1959年生)担任了阿让的角色。查斯对希荣仲孜的流传做出了贡献。

传 授 查 斯(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 王希华(藏族)

周元

果卓

(一) 概 述

"果卓",意即围着圆圈跳的歌舞。主要流传在西藏东部的昌都和四川、青海、云南、甘肃等藏族地区。

果卓的称谓不一,有"卓"、"果卓"、"卓钦"、"锅庄","歌庄"等等。据在昌都地区十个县的乡村、牧场、寺庙实地考查,绝大多数地区群众和老艺人、当地长者都称"卓"或"果卓"。"卓"是原名,也是最古老的名称,而"果卓"则是后来因表演形式而得名。因此,"卓"和"果卓"是藏语最准确的译音也是最准确的称谓。另外也有"卓嘎尔"的叫法,但这只是在歌词中用,实际不称"卓嘎尔"。

从果卓这种围圈起舞的表演形式和基本动律分析,我们可以看出其历史的悠远。联臂踏歌的群体歌舞,是民族向心力的一种体现;脚的跺、踢、跨、跃步伐,具有部落欢庆胜利和团结共存的原始含义;动作中模拟动物的舞姿,也反映出了远古狩猎时代的原始文化色彩。原始人的主要生产活动就是狩猎,当他们狩猎归来时,为了表示胜利就模拟动物而舞动。果卓就保留了模拟禽兽的形态以及踏足为节、绕圈环舞和无伴奏等原始舞蹈的痕迹。

昌都的果卓中有这样一句唱词:"足的卓,手的嘎尔。"果卓因携手踏歌,所以制约了手臂的动作,但脚步动作丰富多彩,如:轻松快乐的"前后点地抬",有力大方的"跺踢步",豪迈健壮的"抬腿步",优美柔软的"平走步",既有慢速,又有快速而且还有中速步伐,应有尽有。据艺人罗桑江村(1942年生)介绍:"果卓的组合动作原共有一百七八十个,现在能唱能跳的尚有七八十个。"可见果卓的组合动作比单独的动作更加丰富。

动作中模拟雄鹰的舞姿较多,如:"跺踢步"和"双摆手",模拟雄鹰飞翔前的助跑;"前

掖步"和"双展翅",模拟雄鹰在上空翱翔。歌词中也有这样的内容:

雪山请你向后让一让,

因为雄鹰的翅膀展不开;

森林请你向后让一让,

因为我们的舞步迈不开。

果卓分为"农区果卓"、"牧区果卓"和寺庙里的"曲卓"三种。农区的果卓矫健奔放,牧区的果卓欢快热烈,曲卓粗犷典雅并带有半专业性。曲卓专指昌都强巴林寺扎巴(僧人)们表演的果卓,但在寺院内不许表演,而是在帕巴拉的珠康(公园)里表演。这三种果卓虽然在舞蹈动作风格特点上有所区别,但它们之间有共性,都属果卓的范畴。

宗教界对果卓也非常重视,不少宗教人士曾积极组织果卓队,亲自创编新词,从而不断丰富和发展了果卓的内容。昌都强巴林寺的曲卓队就是最典型的例子。据当地群众介绍,强巴林寺的曲卓队为第十世帕巴拉活佛所组织创建。这位德高望重的活佛特别喜爱歌舞。他亲自写词编舞,而且对演员的选择和服饰的配备都非常讲究。因此,强巴林寺的曲卓在昌都地区很有名气,而且在寺里组织扎巴歌舞队,这在全区来讲也是独一无二的。所以曲卓队一直保留到西藏和平解放前夕。曲卓除了由强巴林寺的扎巴表演外,寺外群众也有表演的。

果卓的表演形式是围成圆圈,男半圈女半圈,男女各有一名谐本(领舞及组织者)。参加人数不限,男女老少均可上场,少则十几人,多则上百人。舞时男唱一段,男女一齐起舞;女唱一段,男女一齐起舞。从慢板开始逐渐加快速度,兴奋时人们会发出阵阵"哎哎"的喊声,边唱边舞,顺时针方向移动,偶尔也有逆时针方向移动的。白天跳时一般不燃篝火,但冬季寒冷也有燃起篝火的。晚上跳时一般都燃篝火,其目的是解决照明、取暖、热食品等。果卓一般手拉手跳,也有相互搭腰或搭肩,叉腰或甩袖等多种不同的跳法。

果卓的活动时间和地点,各地不尽相同,但普遍的都在三大节日时表演。藏历元月一日开始的"罗萨"(藏历新年)时,人们穿上节日的盛装,带上自酿的青稞酒和藏白酒等食品,聚集在一起先相互敬献青稞酒和食品,祝福新年快乐、吉祥如意,然后集体跳果卓,边跳边唱,边吃边喝。歌声嘹亮,舞步欢快,直到通宵达旦,预祝在新的一年里风调雨顺,五谷丰登,人畜兴旺。到秋季收割任务全部完毕,放牧的人也全部回到冬季草场或村子里,这又是一个大节日。此节日有的地区称"洁白对庆",即八月节;有的地区称"古度",即九月节。这天上午人们穿上节日盛装,带上供品,有的转神山煨燥朝圣,有的到寺庙拜佛。下午开始聚汇在一起欢跳果卓,直到第二天天亮才结束。这是表示欢庆丰收。有些地区收成不好就不过这个节日。第三是寺院的宗教节日,每个寺院每年都有大小不同的宗教节日,举行重大节日时就由该寺扎巴们表演大型宗教舞蹈"羌姆",这时寺院周围的群众穿上节日盛装,带上供品和食品,纷纷来到寺院,先烧香朝拜,然后非常虔诚地观赏羌姆。羌姆表演结束之

后,群众自发地聚集在一起跳果卓,表示一年一度的宗教活动圆满结束。果卓除在上述三大节日跳之外,各地在民间节日、结婚典礼和亲朋好友聚会时也都跳果卓来表示祝贺和快乐。

果卓是一种对唱对舞的艺术形式,常常两个队一问一答,带有竞赛的性质。双方越唱歌声越嘹亮,越跳舞步越激烈,一直跳到通宵达旦,也不愿认输。最后有的人喝的酩酊大醉,有的人累的精疲力尽,再也跳不动时,双方的人都坐下来跳"组卓"。"组"是手指头,"组卓"就是手指歌舞之意。表演形式是双方面对面席地而坐。边唱边用食指和中指来模拟双脚在地上有节奏的跳动。饶有情趣的组卓,表现了藏族人民不屈不挠的性格。

昌都地区还有一种称作"欣卓"的歌舞。"欣"即木头,是一种用木头做的小人(木偶)。在一个用竹子做的圆圈上拴上五六个小木偶,再拴上三根线,三根线头拴在毕旺琴的琴头上,琴手边唱边演奏,边把琴头上下按节奏摆动,这时木头小人就在地上"扎扎扎"的跳跃。这种欣卓有些地区也在果卓歌舞中穿插表演。

果卓的歌词内容有歌颂宗教,颂扬家乡,反映生产劳动和青年男女谈情说爱等。果卓流传广、普及性强,昌都地区几乎人人会唱会跳。

(二) 音 乐

该舞无乐器伴奏,由舞者边舞边唱。多段词的歌曲,男性唱单数段落,女性唱双数段落。歌曲速度变化幅度较大,一般是由慢渐快,直至急板,但也有个别歌曲用快速演唱。以下选介三首歌曲,每首仅以一段歌词为例。

传授 丹增次仁(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

歌词大意:

快速

1 = C

美丽平整的舞场中央,婉转悠扬之音如燕呢, 悦耳歌声敬献给菩萨,恭请菩萨活佛来观赏。

曲卓之二

$$\frac{2}{4}$$
 6 $\frac{1}{1 \cdot 6}$ | $\frac{1}{1 \cdot 5}$ | $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{2 \cdot 3}$ | $\frac{1}{1}$ 6 | $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{2 \cdot 3}$ | $\frac{1}{2}$ 6 $\frac{1}{2}$ 7 $\frac{1}{2}$ 8 $\frac{1}{2}$ 8 $\frac{1}{2}$ 9 \frac

歌词大意:

手舞足蹈如同孔雀开屏,献上婀娜多姿的卓舞,恭请勇士空行来观赏, 欢快奔放如同鱼儿戏水,献上粗犷豪放的卓舞,恭请护法神前来观赏。

斯 罗 措

传授 洛桑江村 (藏族) 记谱 白玛曲珍 (藏族)

$$\dot{x}$$
 \dot{x} \dot{x} \dot{x}

歌词大意:

金灿灿的金湖,银闪闪的银湖,绿油油的松石湖。

250

(三) 造型、服饰

造 型



女舞者



男舞者

服 饰(均参见"统一图"或"那曲卓果谐")

- 1. 女舞者 梳一根辫子,头顶戴珊瑚"吉女",双耳挂"那龙",身穿"普美文久"和"果钦普美",脚穿"普美嘎洛"。
 - 2. 男舞者 头戴瓦霞,身穿"普文久"、昌都"曲巴",脚穿"普嘎洛"靴。



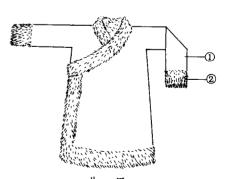
①铜制 ②金制 ③玉石



女头饰



果钦普美



曲 巴 ① 見 製 を ② 早 業 皮

(四)动作说明

基本动作

1. 起法步

第一拍 左脚向右迈步同时向右转半圈,右腿后掖,左手经"抱手"位至"托手"位,右 手"提手"(见图一)。

第二拍 保持姿态,右脚落地同时左转半圈。

第三拍 左脚跟在左前点地,右腿屈膝,双手手心向上划至"斜垂手"位(见图二)。

第四拍 双手保持姿态,左脚向前迈一步为重心。



2. 跺踢步

第一拍 右脚跺地同时左脚经擦地向前踢出,双手旁抬,左手略高,上身稍向右拧(见 图三)。

第二拍 上身保持姿态,脚做第一拍对称。

提示:双臂也可交替上下摆动,即第一拍左臂略高,上身顺势略向左右摆。

3. 一步一点

第一拍 左脚向前上半步,双手抬至"斜垂手"位(见图四)。

第二拍 右脚脚跟向前点地,双手收至"胸前交叉手"位,上身微向右后靠(见图五)。



图



图 五

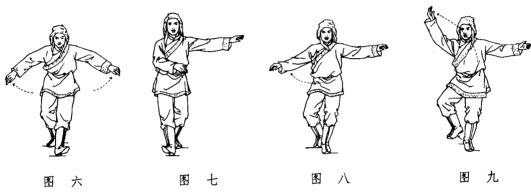
第三拍 右脚向后撤一步,双手落至"垂手"位。

第四拍 左脚脚跟向前点地,双手抬至"斜垂手"位,肘部稍提,上身略前俯(见图六)。 4. 左右点地步

第一拍 左腿屈膝,右脚脚跟向前点地,双手抬至"展翅右抱手"位,上身微前俯(见图七)。

第二拍 收右脚用前脚掌向后点地,右手经下抬起至略低于"展翅手"位,上身保持略前俯(见图八)。

第三拍 右腿稍向右前吸起,右手经"抱手"位至"托手"位(见图九)。



第四拍 右脚落地成"大八字步",右手旁落,双臂成双"展翅"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

提示:主力腿保持在屈膝状态下每拍向下做一次小的屈伸。

5. 跺踢点跟步

第一拍 右脚跺地左脚随之向前踢出,双手抬至"斜垂手"位(见图十)。

第二拍 保持姿态左脚向前落地。

第三拍 左腿屈膝,右脚脚跟向前点地,双手收成"腹前交叉手",上身略前俯(见图十一)。

第四拍 右脚跟打开至右前点地,双手同时打开至"斜垂手"位。

第五拍 做"右抬腿",左手原位,右手经"展翅"位撩至"托手"位(见图十二)。



第六拍 保持姿态,右脚落地成"大八字步"。

提示:从第三拍开始,左腿屈膝并每拍向下做一次小的屈伸。

6. 抬腿蹭步

第一拍 "抬右脚"同时左脚向前蹭一下,双手手心朝上旁抬,左手略高,上身稍向右拧(上身姿态参见图三)。

第二拍 保持姿态,右脚落地。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

7. 悠腿步

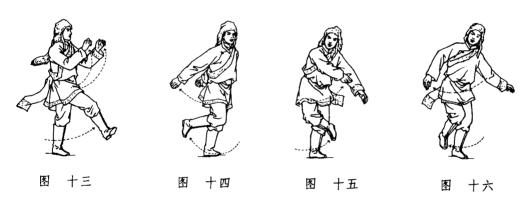
第一拍 左脚向前迈步的同时右腿向前悠起,双臂顺势屈肘前悠(见图十三)。

第二拍 右小腿向后悠的同时双手后悠,上身顺势稍前倾(见图十四)。

第三~四拍 上身保持姿态,脚做第一~二拍对称步伐。

8. 拐腿跺步

第一拍 左腿稍屈,右"端腿",双手至右"抱手",左"斜垂手"位,上身稍俯向左前(见图十五)。



第二拍 右小腿稍向右拐,右手手心向下带动下臂顺势向右甩(见图十六)。

第三拍 右脚原位跺地,双臂落成"垂手"。

第四拍 右脚向前迈一步。

提示:左腿稍屈,并每拍向下做一次小的屈伸。

9. 跳蹭步

准备 接"拐腿跺步"。

第一拍 左脚前脚掌跟至右脚跟旁,随即双脚同时向前蹭半步,左臂展开从后向上划弧至"托手"位,右臂"垂手"位手背向下微后甩(见图十七)。

第二拍 左脚向前迈一步,右脚前脚掌跟至左脚旁,左臂继续划立圆 至前下方。



图 十七

第三~四拍 做第一至二拍对称动作,双臂形成交替向前划立圆 (见图十八)。

组合动作

1. 斯罗措组合

第一~四拍 做"起法步"。

第五~八拍 做"跺踢步"两次。

第九~十六拍 做"左右点地步"。

第十七~二十拍 做"拐腿跺步"。

第二十一~二十八拍 做"跳蹭步"两次。

提示:该组合反复第二遍做"跺踢步"时,双臂可做交替上下摆动。

2. 阿措提拉宋杂组合

第一~四拍 做"起法步"

第五~十拍 做"跺踢步"三次。

第十一~十八拍 做"抬腿蹭步"两次。

第十九~二十四拍 做"跺踢点跟步"。



舞者人数不限,少则几十人,多则上百人,围成一个大圆圈,男半圈,女半圈,男女各队第一人为卓本(领舞及组织者)。舞时男唱一段,男女一起舞,女唱一段,男女一起舞,顺时针方向移动。

开始时一般先唱慢板歌曲,如《曲卓》。凡唱慢板时,众人始终做"悠腿步",每唱一段空四拍做两次"悠腿步",再接唱下一段。也有的地区唱慢板歌曲时,第一段只唱不舞,从第二段开始做"悠腿步"。

然后,由卓本掌握,音乐速度逐渐加快,舞蹈也随之变化,如唱《斯罗措》即做"斯罗措 组合",唱《卓热插母》即做"卓热插母组合"。随着舞蹈情绪的高涨,速度也越来越快,最快时,不少人因赶不上节奏而乱了脚步。

(六) 艺人简介

洛桑江参 男,藏族,1942年生,西藏昌都地区昌都县人。1952年入昌都强巴林寺当



图 十八

扎巴(僧人),在此期间系统学习了该寺的"羌姆"和"嘎尔"。1964年昌都县成立业余文艺队,他任宣传队长。同年参加了在拉萨举行的自治区业余文艺比赛,他荣获优秀奖。次年又参加在北京举行的全国少数民族业余文艺汇演,西藏代表队荣获一等奖。文革期间回家务农。1968年昌都县加卡区成立毛泽东思想文艺宣传队,他任领队及舞蹈编导,并于同年分别参加了昌都县及昌都地区举办的文艺比赛和文艺汇演,荣获一等奖。

1983年昌都县文化局正式把他调到昌都县乌兰牧骑文艺宣传队,担任舞蹈编导,他编排了藏戏、相声、哲嘎尔及舞蹈"卓舞"等节目,还给队员传授了羌姆和嘎尔。洛桑江参对果卓以及强巴林寺羌姆和嘎尔的继承、流传和发展做出了突出贡献。

传 授 洛桑江参(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 阿旺松热(藏族)

周 元

谐

(一) 概 述

昌都地区具有悠久的历史文化传统,民间歌舞丰富多彩,品种繁多,"谐"是其中具有 代表性的一种传统歌舞。

"谐"是藏语译音,有的译为"叶",汉译则称"弦子",这是因其以拉弦乐器伴奏而得名。 但在广大康区则称为谐。为了便于区别,再加上当地地名就称之为"××谐",如"芒康谐"。

谐表演时,男女各半圈围成圆形,毕旺琴手(即谐本)站在排头。男的先唱,女的重唱一遍,边唱边舞,向顺时针方向移动。节奏都从慢板开始,经中板到快板结束。

在康区,表演谐的时间主要是藏历年初三和七月的赛马会,还有藏历十二月二十九日的"古多节"。人们在寺院朝拜及看寺庙僧人跳完羌姆后,就自发地跳起谐等歌舞。谐的歌词内容有颂家乡、颂大自然、颂名胜古迹、述风土人情、述男女之间的爱慕之情等。

谐的基本动作很丰富,有:三步一点、一步一跟、三步一端、一退一收等。特征是两腿的颤撩,腰胯的悠动,双臂挥袖,以及脚的拖、点、踏、端,形成了优美柔和,轻盈舒展的风格。代表舞段有《孔雀饮水》《索朗甲姆》《嘎玛扎西》《拉萨姑娘》《羌吉来姆》等,这些舞蹈记载着当地藏族及纳西族等各族人民在不同时期的人文历史及生活风貌。

谐和卓在活动形式、歌词内容上有不少相似之处,其区别除动作风格外,主要就是谐用毕旺琴伴奏而卓不用乐器。毕旺在民间也有几种叫法,有的叫"铁胡",有的叫"牛角胡",也有的叫"仔仔",毕旺是正式名称,而牛角胡则是俗称。琴一般长 45 公分,比二胡短一些,琴简用的是牛角(据说是野牛角),故而头大尾小,大头一面蒙牛皮,琴杆用树杆制成,琴弦用马尾。

谐流传广泛,影响深远,在国内外都有很高的声誉。

(二) 音 乐

传授 索朗拉姆(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺旦增(藏族)

玛恰曲桶

毕 旺 [5 5 2 3 | 1 6 1 2 | 5 5 | 6 1 5 6 | 1 3 5 | 2 2 3 | 毕 旺 [1 6 1 | 2 2 | 2 2 5 |]

歌词大意:

- 1. 孔雀来的正好, 何方来的孔雀?
- 孔雀如有本领, 请你翱翔三圈;
- 3. 孔雀如有本领, 请你喝水三次;

- 4. 孔雀如有本领, 请你抖抖身子;
- 5. 孔雀如有本领, 请你踏地三下。

嘎瓦并松

 1 = G
 中速

 2 5 61 1 16 | 5 61 3 5 | 2. 3 | 1 16 | 5 61 2 | 3 23 16 |

 嘎 瓦 并 松, (陳 呀 啦) 嘎瓦 并

 毕 旺 [2 5 61 1 16 | 5 61 3 5 | 2 2 2 3 | 1 16 | 5 61 2 | 3 23 1 16 |

毕 旺 [5 61 3 35 | 2 2 3 | 1 1 6 | 5 61 2 2 | 3 23 1 6 | 5 5 | 毕 旺 [5 0] 2 2 56 | 5 3 2 | 1 16 3 5 | 2 2 2 3 | 1 1 6 |

歌词大意:

铁匠三兄弟来打制佛瓶,铁匠三兄弟来打制金瓶; 瓶内盛有吉祥的五谷,瓶口插着孔雀的羽毛。

羌吉来姆

酿制一桶美酒,是用百克①青稞;

美酒醇香可口,如同蜂蜜一般;

精心酿造成的,不正是美酒吗?

(三) 造型、服饰、道具

造 型



服 饰(均见"统一图")

- 1. 男舞者 戴"次仁金果"帽,上穿布制长袖"普文久",穿藏式肥灯笼裤,外穿"曲巴", 系红绸腰带,将"曲巴"的上半身脱下,用袖缠在腰间,脚穿"普嘎洛"靴。
- 2. 女舞者 在头发中掺进彩色丝线,编成"发辫"盘于头上,戴云母耳饰,上穿布制长袖"普美文久",外穿"普美"(无袖女长衫),系红绸腰带,胸前挂玉石、玛瑙、琥珀"串珠",腰前系"帮典"围裙,脚穿"普美嘎洛"靴。
 - 3. 谐本 服饰同男舞者。

① 克:西藏的容量和重量单位,一克约重二十八市斤。

道具

- 1. 酒碗 生活中用的酒碗(参见《阿里玛恰霞布卓》)。
- 2. 毕旺



(四)动作说明

1. 右顺手

准备 双臂"斜垂手",自然站立。

第一~二拍 双手原位;左脚踏地一下。

第三拍 右脚向右前伸出以脚跟着地,右手旁抬成右"屈臂手"(见图一)。

第四拍 右手旁落至"垂手"位。

对称动作为"左顺手"。

2. 右撩手

准备 双臂"垂手",自然站立。

第一~二拍 右下臂慢摆至腹前,左手向左后稍抬,上身随之略左拧。

第三拍 右手继续上抬至额前,手心朝下;左手不变,上身稍前俯。

第四拍 右手向右上撩出,同时手腕甩出,手臂随之经右旁落至垂手位,左手保持姿态,上身顺势起直(见图二)。

对称动作为"左撩手"。

3. 三步一点

准备 双臂"垂手",自然站立。

第一~六拍 双手原位,左脚起向左踏三步膝随之颤动。

第七~八拍 右脚脚跟在右前点地,同时双手向左侧平抬成"展翅右抱手",头朝前(见图三)。



图一



图二



图三

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~二十四拍 同第一至八拍。

第二十五~二十六拍 右脚起原位踏两步,双手做第七至八拍动作。

4. 讲退组合

准备 双臂"垂手",自然站立。

第一~二拍 左脚向左前迈一步为重心,双手原位。

第三~四拍 右脚上至右"丁字步"位,同时做"右顺手"的第三至四拍动作。

第五~六拍 双手不变,右脚后退一步为重心。

第七~八拍 收左脚成左"丁字步",同时做"左顺手"的第三至四拍动作。

5. 半蹲撩手跳

准备 双臂"垂手",双腿"正步半蹲"。

第一~八拍 双腿保持半蹲状小跳两次向左转四分之一圈,同时做"右撩手"一次(见 图四)。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

6. 半蹲展翅转

准备 双臂"展翅"手,双腿"正步半蹲"。

第一~十六拍 双腿保持半蹲状原位小跳四次向右转一圈(见图五)。

第十七~三十二拍 做第一至十六拍的对称动作。

7. 前俯饮水

第一~三十二拍 双腿"大八字半蹲"两手抱两小腿下部上身深前俯,用嘴叼起地上的洒碗(见图六)。

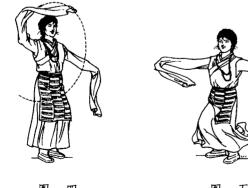




图 五

图六

第三十三~六十四拍 原位缓缓立起双手随之叉腰。

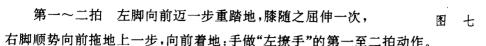
8. 咬碗下腰(接上)

第一~三十二拍 嘴叼酒碗,双膝跪地,双手于"展翅"位。

第三十三~五十六拍 向后下板腰(见图七)。

第五十七~六十四拍 腰缓缓起直后,接着全身立起。

9. 撩手拖步



第三~四拍 脚同第一至二拍,手做"左撩手"的第三至四拍动作。

第五~八拍 脚动作同第一至四拍,手做"右撩手"。

第九~二十四拍 做第一至八拍动作两次。

10. 退踏撩步

准备 双臂"斜垂手",自然站立。

第一~二拍 撤右脚后踏一步为重心,双手顺势向右绕划成左"腰围手"上身微右拧, 眼看前(见图八);然后左脚原位踏一步为重心,双手向左绕划成"斜垂手"手,上身随之转 向前,眼看前。

第三~四拍 上右脚向前踏一步为重心,双手顺势左绕划成右"腰围手"上身转左前,眼看前,然后左脚原位踏地为重心,双手向右绕划成"斜垂手",上身转回向前,眼看前。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七拍 双手原位,右脚至左脚旁跺地。

第八拍 左腿屈膝右脚跟带动小腿撇脚向前擦一下,双膝随之屈伸,同时做右"擦手",左手"斜垂手"(见图九)。

提示:第八拍右腿的动作以右"小撩腿",对称动作称左"小撩腿"。

11. 托袖左转

第一拍 右脚向右旁迈一步为重心,左膝靠向右膝同时右手"叉腰",左手摆至腹前, 上身微右倾右拧(见图十)。



第二拍 左脚向右踏地,顺势向左转半圈,右脚微提于左脚旁,同时左手旁抬成左"屈 264 臂手",右手不变,上身微向右拧倾,眼看前(见图十一)。

第三~十拍 右脚起往后退八步,双手不变,上身随脚步微微右左摆动,眼看前。

12. 两步踏撩

准备 站自然步

做法 第一至四拍,起右脚,两拍一步,双脚原位各踏一步;第五拍时右脚原位踏地; 第六拍的后半拍右脚离地;第七拍时右腿做"小撩腿";第八拍时右脚落地为重心;双手用 八拍做一次"右撩手"。

13. 八步踏撩

第一~四拍 两拍一步,起右脚向前踏两步,同时双下臂前抬(见图十二)。

第五~六拍 右脚向前踏一步为重心;同时双下臂落至"斜垂手"位,手心朝前,上身 微前俯(见图十三)。



第七~八拍 左脚向后踏一步为重心同时双手前抬至肩前(见图十四)。 第九~十六拍 起右脚向后退踏四步,同时上身与双下臂随脚步向 右左微摆动四下。

第十七~十八拍 右脚原位踏地一下同时双手落下扶于胯前(见图 十五)。

第十九~二十拍 右腿向前做"小撩腿",同时双手落下成"垂手"。 提示:每向前踏一步后,双膝微屈伸一次。



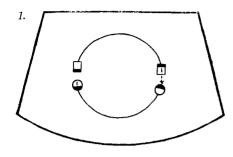
图 十五

(五)场 记说明

玛恰曲桶(孔雀吃水)

男舞者(□□一□) 人数不限,简称"男队",凡手持毕旺琴者排在前面,1号为谐本。

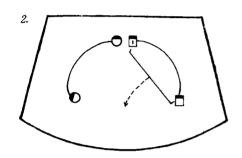
女舞者(①一○) 人数不限,简称"女队"。



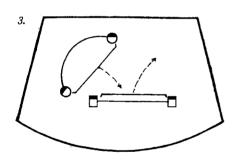
《玛恰曲桶》

〔1〕~〔13〕 谐本在前边奏"毕旺"边带领舞队做"三步一点",顺时针方向走圈。

〔14〕~〔45〕(男队唱) 全体做"进退组合" 八次,继续走圈,走一圈后成下图队形。

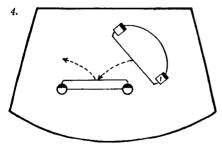


〔14〕~〔29〕(女队唱) 全体做"进退组合" 四次,女队面向圈内原位做,男队边舞边按图示 走至下图位置。



〔30〕~〔45〕 女队原位做"进退组合" 四次,男队原位做"半蹲撩手跳"两次。

〔14〕~〔29〕(男队唱) 全体做"进退组合" 四次,男队退回原半圆队形位置;女队走至原队 位置成一横排。



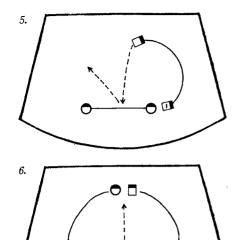
〔30〕~〔45〕 男队原位做"进退组合"四次, 女队原位做"半蹲撩手跳"两次。

〔14〕~〔29〕(女队唱) 全体做"进退组合" 四次,女队退回原半圆队形位置,男队进入场中 成一横排。

〔30〕~〔45〕 女队原位做"进退组合"四次;

男队原位做"半蹲展翅转"两次。

〔14〕~〔29〕(男队唱) 全体做"进退组合"四次,男队退回原半圆队形位置,女队进入场中成一横排。



[30]~[45] 男队原位做"进退组合"四次; 女队原位做"半蹲展翅转"两次。

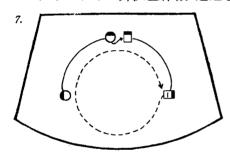
[14]~[29](女队唱) 全体做"进退组合" 四次,女队退回原半圆队形位置;男队中一人进 入场中。(这时由任一舞者,将酒碗。置于场中)

〔30〕~〔45〕接〔14〕~〔29〕(男队唱) 舞者 全体原位做"进退组合"四次,独舞者在场中做 "前俯饮水"。

(30)~〔45〕接〔14〕~〔29〕(女队唱) 舞队继续原位做"进退组合",独舞者在场中做"咬碗下腰"。

[30]~[45] 舞队全体做"进退组合",独舞者退回原位。

1



〔14〕~〔45〕(男队唱,速度稍加快) 全体做 "进退组合",由"谐本"带领,顺时针方向绕一圈 后,舞停乐止。

嘎瓦并松

奏《嘎瓦并松》,舞队面向顺针方向做"撩手拖步",接面向圈内做"退踏撩步"两次。然后转向顺时针方向做"托袖左转八步"两次,再接面向圈内做"退踏撩步"两次。接着面向逆时针方向做"托袖左转八步"两次,接着面向圈内做"退踏撩步"两次。依以上跳法反复多遍,男唱一段,女唱一段,直至最后一段歌词唱完。

羌吉来姆

奏《羌吉来姆》,面向顺时针方向做"两步踏撩",接"八步踏撩"两次。如此反复多遍,至 最后一段歌词唱完。

(六) 艺人简介

索朗拉姆 藏族,女,1968年生,芒康县索多西乡人。她是当地有名的谐本,经常领着

乡亲们在节庆活动中表演"谐"。常表演的节目有《铁匠三兄弟》、《赤东尼玛》、《兔子蹦跳》、《羌吉来姆》、《嘎玛查西》、《日甲拉姆》和《玛恰曲桶》等,她的"谐"跳法非常出色,特别是跳《玛恰曲桶》时,较难的技巧动作她都能表演的很好,深得群众的喜爱。许多当地老人见到她跳谐时都纷纷举起大拇指称赞她。

传 授 索朗拉姆(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

林 堃

热 巴

"热巴"是流传在西藏东部的昌都、工布、那曲和四川、云南等藏区的一种以鼓舞为主,说、唱、谐、杂技、气功、短剧等综合的表演艺术。它有悠久的历史,丰富的内容,独特的风格,高超的技巧,风趣的道白,奇特的面具,是藏族古代灿烂文化艺术中一束多姿多彩的奇葩。

对热巴这名称,有如下几种解释。其一,认为"热巴"是藏传佛教噶举派第二代祖师米拉热巴尊者所创,因此,称之为"热巴"。其二,认为"热"藏语意为"布","巴"指人,这是因为大部分热巴艺人穿布做的藏袍,所以称之为"热巴",即布衣人。其三,认为热巴男舞者腰上系的穗子,藏语称"热巴"或"递热",因此称"热巴",但在昌都丁青一带对这种穗子称"娘叉",即鱼网。其四,认为"热巴"一词源于"热给瓦","热给"即巡回之意,"瓦"指人,即巡回演出的艺人之意。他们是一支走南闯北,四海为家,卖艺为生的流浪艺人队伍。

关于热巴沿革的传说也有多种:一说,在修建昌都地区类乌齐寺扎杰玛大殿时,白天工匠们辛辛苦苦修筑起来,晚上妖魔全部拆毁,于是高僧桑格吉温特邀请丁青热巴队镇魔,他们以精湛的技艺,高超的表演,慑服了作怪的妖魔,从而使工匠们赢得筑殿的时机,建起了雄伟而独特的扎杰玛大殿。二说,上述故事发生在修建桑耶寺时。三说是在修建桑康古多寺时的故事,是米拉热巴组织了一百零八个女舞者和一百零八个男舞者,跳起了热巴舞,迷住了妖魔鬼怪,建起了桑康古多寺。

三种传说内容一样,只是时间、地点、寺庙不同。但不管怎样,历史上在寺庙的院里表演热巴艺术是事实。

各地热巴队的组织形式,有一家人组成的,也有几家人合组的。除了民间的热巴队外, 还有寺院僧人组织的热巴队,然而热巴队多数是卖艺为生的流浪艺人。个别也有商业广告 式的热巴队,为纪念尊者米拉热巴而表演的热巴队等。

历史悠久,驰名区内的察雅热巴和丁青热巴是属卖艺为生的热巴队。他们为了谋生,不但在昌都各地演出,而且到拉萨、林芝、那曲等地演出,甚至还出国到锡金、不丹、尼泊尔、印度等国家演出。热巴的道白中这样说:"扎喜热巴送吉祥,走遍了天涯海角,跳遍了各种舞蹈,远到圣地印度,受到印度国王接待,来到内地汉地,受到汉地国王厚待,祈愿丰收一百年,跳起吉祥的热巴舞吧!"

历史上还有代表一个国家的国王到另一个国家去访问演出的热巴队。有现代意识和经济头脑的昌都边巴县的"果钦热巴队",他们不是卖艺而是卖商品的商业者,"果钦"即绸缎之意。他们每到一个地方,先击鼓摇铃,招引观众,类似内地戏曲的打锣鼓招揽观众。待观众陆续围拢时,演员们换上各种果钦做的华丽的藏袍,观众到齐后,开始表演,使观众既观赏了精彩的歌舞和五颜六色的时装表演,又买到了自己最满意的服装,因此深受广大群众的欢迎。

民间祭祀性的林芝地区波密县多吉乡的热巴队,每年都要在多吉乡的米拉热巴修行洞口表演一次,平时不能随意表演。这天上午,人们穿上节日的盛装,带上祭品和食品青稞酒纷纷来到洞口,先烧香朝圣,然后观看表演,以示对尊者米拉热巴的纪念和虔诚。寺庙活佛亲自组织的那曲地区比如县丁嘎乡的热巴队,虽也属卖艺为生的流浪艺人,但和其他热巴不同的是全部都是男性表演。丁嘎热巴队最初组织时,由比如寺扎巴(僧人)们表演,后来由丁嘎乡的群众表演,但在该寺大型宗教活动时,必须去献演属舞差。各地的热巴队大多在当地大寺院的宗教活动中进行舞差献艺,寺院则布施食品等物。而且不管他们在什么地方卖艺,到当地寺院大型宗教活动时,必须赶回献艺。如丁青热巴队为类乌齐寺的宗教活动献艺;察雅热巴队为察雅玛滚寺的宗教活动献艺;八宿热巴队为八宿拉让的宗教活动献艺。所以热巴队与寺院从历史上就有密切的联系。

热巴的道具也各有传说和来历。如男舞者右手拿的"香朗"(铃),左手拿的"阿玛"(牛尾),腰上系的"递热"或叫"热巴"(穗子);女舞者左手拿的"阿"(手鼓),右手拿的"阿又"(鼓槌)等,据艺人介绍,"递热"是用象的白肠和黑肠做成的,尖上的红穗是象的肝做成的。"阿"是象皮做,"阿又"是象的肋骨做成的。"阿玛"早期是白色的牛尾。传说,有一次米拉热巴为了考验他的弟子日穷巴·多吉扎巴,突然念咒降了一场大冰雹,又变法术使自己躲在一个牛角里,让日穷巴·多吉扎巴找他。日穷巴·多吉扎巴急得拿着一个牛尾边打冰雹边找米拉热巴,冰雹贴在牛尾上牛尾变白了,所以男性热巴拿的牛尾早期是白色的。另有传说,有一年米拉热巴到尼泊尔取经时,国王热情地接见了他。为了表示对国王的敬意,他表演了精彩的热巴艺术。但那天天气非常闷热,而且蚊子又多,米拉热巴边舞边拍打蚊子,当国王见到这种情景,就给米拉热巴送了一条牛尾拍打蚊子,这就是男性热巴手拿"阿玛"

的由来。而"阿"(鼓)、"香朗"原是苯教咒师所用的法器或乐器,传说是米拉热巴吸收进热 巴中来的。由此可见,热巴是米拉热巴在吸收古代图腾舞和苯教巫舞以及苯教羌姆基础上 创造的一种综合性歌舞艺术。

面具热巴是热巴中的一个片段,并非全场热巴都戴面具表演。据西藏林芝县白巴乡的热巴艺人介绍:热巴面具和其它舞蹈面具不同,热巴面具早期只有上半脸没有下半脸,演员嘴巴露在外面,面具的鼻子很大,用粗线吊在上面,可以上下左右摇动,相似于传统藏戏中"阿曲"(咒师)的面具。这种面具现已失传。现在昌都察雅热巴还保留了传统的怪脸表演。昌都地区也有戴面具的热巴片段,但他们的面具虽然颜色不同,但完全借鉴藏戏"扎西雪巴"的面具。热巴和藏戏也有密不可分的关系,民间有"拉萨的藏戏,康区的热巴"之说,这是因为热巴到了后期,发展到表演带有一定情节、初具戏剧雏形的歌舞剧。藏戏和热巴的表演形式,舞蹈动作,某些服饰和技巧动作基本相同,而且伴奏乐器上藏戏是一鼓一钹,热巴也是鼓与铃。所以也可说热巴是藏戏的雏形。

西藏各地热巴队的表演形式和内容基本一样,但风格特点上有所差异。因此,对热巴流派众说纷纭。据著名藏族舞蹈家欧米加参介绍:热巴分"甲归"(雄鹰)、"玛恰"(孔雀)、"日贡"(兔子)三种派别。雄鹰派注重模仿雄鹰威武雄壮的舞姿。孔雀派注重模仿孔雀优美柔软的韵律。兔子派注重模仿兔子的欢快轻巧,而且注重技巧。热巴中的模拟动作往往具有现实意义,如模拟雄鹰,是表现藏族人民勇往直前的志气,模拟孔雀是象征藏族人民对美好未来的向往,模拟兔子是藏族人民追求欢乐和幸福的善良愿望。过去热巴艺人流派之间的竞争非常激烈,这是他们卖艺为生养家糊口的需要,而这种竞争又对热巴艺术的发展和创新起到积极的推动作用。因此,热巴后来成为藏族民间舞蹈之精华。

热巴表演由铃鼓舞(中间插入韵白,有吉祥祝词,颂扬米拉热巴,嬉逗观众等内容)、杂曲、民间歌舞"谐"三个主要部分组成。后来又加进了属戏剧雏形的杂曲短剧的形式,代表剧目有《阿曲那古麦久》、《贡布夏羌姆》等。其中《贡布夏羌姆》就是说米拉热巴教化众生的故事。也有即兴表演的短剧。

热巴的表演队形多是围圆圈向顺时针方向移动,有集体舞、单人舞、双人舞等。表演程序一般是男女铃鼓舞、男子技巧、女子鼓技、男女铃鼓舞、谐、刀技接演热巴剧。男子的技巧主要有"立身蹦子"、"躺身蹦子"、"盘腿倒立"、"点步转"、"跨腿转"等。女子鼓技有"翻身击鼓"、"点步击鼓"、"顶鼓平转"等。

编写:丹增次仁(藏族)

察雅热巴

(一) 概 述

"察雅热巴"流传在昌都地区察雅县。过去,主要在每年秋后"察雅亚尼晴布"这一传统的节日中进行一次隆重表演,系支艺差性质。地点在察雅寺庙广场。察雅拉让(总务执事)规定演出时间后,由热本(热巴队主持人)召集队员,献艺时间不少于七天。在最后一天,由拉让向热巴队员献哈达,并布施青稞、酥油、牛羊肉、猎枪、牲口等。

察雅热巴有一套完整的表演程式。大致可分为铃鼓舞、谐谑逗趣的闹戏和民间歌舞三部分。铃鼓舞表演开场,热本居于队首,随后是一群左手持红色牦牛尾("阿玛")、右手拿盘铃("香")的小伙子;接着是女子,她们左手握双面羊皮鼓,右手举半月形的鼓槌。由领舞者念表达吉祥内容的韵白,男女队员踏着徐缓稳健的节奏,迈着庄重豪迈的舞步,抖着发出"桑桑"声响的盘铃,击着发出"冬冬"声响的羊皮鼓出场。随着热本一声"阿哈拉索!"全体队员立即变换动作,气氛顿时沸腾起来。

铃鼓舞的动作开朗大方,粗犷矫健。女子鼓点十分丰富,舞姿变化多端,男子舞蹈潇洒稳健。舞蹈的形态、气质反映出热巴刚毅、豪放的性格。

舞蹈的每一个组合均有其固定的鼓点和技巧名称,如"阿姆吉铃"为一鼓点;"阿姆松东"为三鼓点;"阿姆鼓东"为九鼓点;"阿东"为五鼓点;"阿森赤卓"为击鼓边;"阿姆果坤"为顶鼓转。每一组合相继表演,使整个舞场铃声、鼓声交织一起,气氛欢腾而激越,具有强烈的艺术感染力。

特技是表演中十分精彩的部分,多在舞蹈高潮中穿插进行,有单人、双人和集体表演 多种,而以男子特技为主。动作有"蹦子"、"蹲转"、"矮子步"、"倒立走"、"抢背"、"虎跳"、 272 "前后滚毛"以及杂技性质的刀术、气功等等。在进行特技表演时,女子击鼓为男子的表演伴奏,起助兴作用。男子表演结束后,接着由女子进行集体表演,技巧动作有"顶鼓旋转"、"翻身甩鼓"、"缠头击鼓"等。然后全队在热本的带领下绕场走数圈,每到左右台角,女子做"顶鼓旋转"两圈。此时队形变化较多,常用队形有"龙摆尾"(沙玛拉牙)、"拧麻花"等,最后,大家面向圆心,在"夺洛"(快速踏脚的男女合舞)和铃鼓声中结束铃鼓舞表演。

铃鼓舞表演完后,由热本挑选一位形象俊俏、能对答如流的女舞者进行闹戏表演,内容以讽喻或赞美为主。最后,全体演员再次上场表演抒情悠扬的"巴谐"(即弦子舞)而结束全场演出。

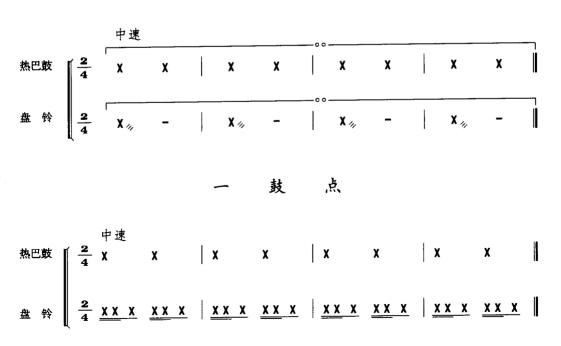
在服饰方面,女舞者讲究头上的装饰,身上的银链;男舞者讲究藏刀、拉龙(系在腰间的装饰品)。在表演过程中,演员以每一次服饰的更换来显示自己的富有。

察雅热巴是西藏最为古老的民间舞蹈之一,经过世代相传,它逐步完善了舞步的韵律,形成了别具一格的粗犷有力的舞蹈风格。它是反映藏族人民性格的传统舞蹈艺术。

(二) 音 乐

传授 次卓玛(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

出 场 鼓



三鼓点之一

三鼓点之二

曲谱说明: 谱中"⊃"为击鼓帮,下同。

五鼓点

中速
热巴鼓
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} \times - | x - | | : x \times x | x \times x | x \times x - | \\ \frac{2}{4} \times - | x_{0} - | | : \underline{x} \times x \times x | \underline{x} \times x \times x | x$$

(三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者



女舞者

服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头盘红色"扎秀",穿布制的白色"普文久",外套"曲巴",腰系"递热",穿藏式肥灯笼裤,脚穿"普嘎洛"靴(同《山南果谐》男舞者)。



男舞者头饰



递热(绳裙)



藏式肥灯笼裤(正面)



藏式肥灯笼裤(侧面)



女舞者头饰

2. 女舞者 将彩色"扎秀"和头发一起编成一根长辫,头顶喜戴用白银镶饰的珊瑚,佩珊瑚项链,戴耳环,上穿"普美文久",外套"曲巴",系氆氇围腰,脚穿"普美嘎洛"靴。

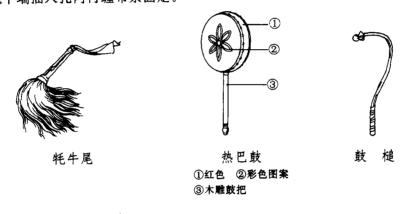
道 具

- 1. 盘铃(香) 铜铸铃盘,用皮条穿过中心小孔后,系上木制铃锤。
- 2. 牦牛尾(阿玛) 将牦牛尾毛染成红色,用长约 15 厘米的木棍制成把,把上端钻孔,将牛尾部插入孔内固定。
- 3. 热巴鼓 厚 10 厘米,直径 34 厘米,漆成红色的木制鼓 圈,两面均蒙绘有彩色图案的羊皮,木雕鼓把约 40 厘米。



盘 铃 ①小木槌 ②铜质 ③皮条

4. 鼓槌 用藤棍烤成弯弓状,顶端裹皮头缠紧为槌头,用木棍制成槌柄,柄上端钻孔, 将藤棍下端插入孔内再缠布条固定。



(四)动作说明

道具的执法

- 1. 执鼓(见图一)
- 2. 执槌(见图二)
- 3. 执盘铃(见图三)
- 4. 执牦牛尾(见图四)





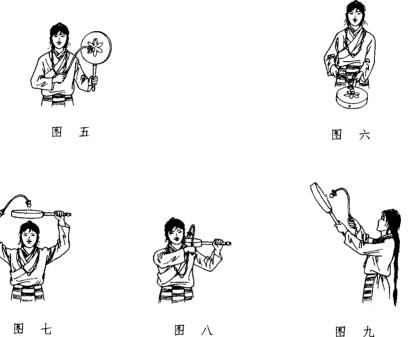




277

鼓的击法

- 1. 立握击鼓(见图五)
- 2. 平握击鼓(见图六)
- 3. 头上击鼓(见图七)
- 4. 左肩上击鼓(见图八)
- 5. 前上击鼓(见图九)
- 6. 右斜上击鼓 将鼓举至右前上方,击法同"前上击鼓"。



女舞者的动作

1. 出场鼓之一

第一~五拍 面向圆心,左脚起顺时针方向行进五步,手在"立握击鼓"位每拍击一下鼓。第五拍的后半拍,双手腕向外翻向前划上弧线至"平握击鼓"位。

第六拍 右脚向左后退一步成"右踏步",手保持姿态,击鼓一下(见图十)。

第七拍 前半拍,在"平握击鼓"位击鼓一下,后半拍时左手经左 "斜垂手"位抬至"立握击鼓"位,右手随鼓,同时左脚向左侧移一步为 重心,右脚掌点地,上身微转向左前(见图十一)。



图十

第八拍 收右脚自然站立,手在"立握击鼓"位击鼓一下。

2. 出场鼓之二

第一~二拍 左脚起,顺时针方向走两步,"头上击鼓"位击鼓两下。

第三~四拍 脚动作同第一至二拍,手在"立握击鼓"位击鼓两下。

第五~八拍 同"出场鼓之一"的第五至八拍动作。

3. 阿姆吉铃之一

第一~三拍 左脚起,向左转踏三步转一圈,双手随之上举于"头上击鼓"位击鼓三下。

第四拍 右"踏步"略屈膝,手于"左肩上击鼓"位击鼓一下。

第五~六拍 双脚向右碾转一圈成左"踏步"双手顺势抬至"头上击鼓"位击鼓两下。

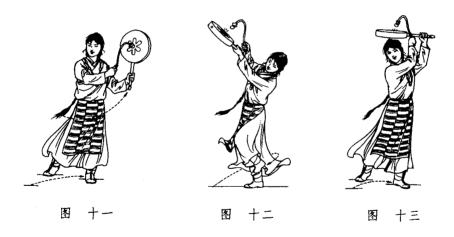
第七拍 脚保持姿态,双手打开经"展翅"位下划至"平握击鼓"位击鼓一下。

第八拍 收左脚站自然位,于"立握击鼓"位击鼓一下。

4. 阿姆吉铃之二

第一~三拍 右脚起,向左小跑三步,手做"头上击鼓",每拍击鼓一下。

第四拍 左腿略前吸,同时右脚跟向前碾,身体顺势右转半圈,左手向右前送,手腕向外翻成"右斜上击鼓"位,击鼓一下(见图十二)。



第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,双手由"右斜上击鼓"位经右前下划至"平握击鼓"位,再上划至"立握击鼓"位,每拍击鼓一下。

5. 阿姆果坤

第一~三拍 左起步,向左转踏三步,左转一圈,手做"头上击鼓"每拍击鼓一下。

第四拍 左脚为重心,右脚掌点地,保持"头上击鼓"姿态,上身左拧微仰,击鼓一下(见图十三)。

第五~八拍 同"出场鼓之一"的第五至八拍。

6. 阿姆松东

第一~二拍 左脚向前上一步,右脚随即向前悠出,脚掌擦地悠同时屈膝,手在"立握击鼓"位击鼓一下。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,手动作同第一至二拍。

第五~六拍 左脚起,顺时针向前走两步,手于"头上击鼓"位,每拍击鼓一下。

第七~八拍 手保持"头上击鼓"位,脚动作同第一至二拍。

第九~十二拍 同"出场鼓之一"的第五至八拍。

7. 阿森赤卓

做法 做"阿姆吉铃之一"接"阿姆果坤"只是击鼓时改击鼓边。

8. 阿东

第一~二拍 左脚原地踏步的同时右脚向前轻撩一次,手在"立握击鼓"位击鼓一下。

第三~四拍 手动作同第一至二拍,脚做第一至二拍的对称动作。

第五~十拍 左脚起,向前走六步,手于"头上击鼓"位击鼓一下。

第十一~十二拍 同第一至二拍。

第十三~十八拍 向右转半圈,右脚起原地踏六步,手于"平握击鼓"位击鼓五下。

第十九~二十拍 脚不动,手向左划下弧线抬至"立握击鼓"位击鼓一下。

第二十~二十八拍 左脚起,向前走八步顺势左转两圈,手前四拍"头上击鼓"两下、 "左肩上击鼓"两下,后四拍"头上击鼓"一下、"左肩上击鼓"一下。

第二十九~三十六拍 向右转半圈,脚做第二十一至二十八拍的对称动作,手前四拍 "头上击鼓"两下、"立握击鼓"两下,后四拍"头上击鼓"一下、"立握击鼓"一下。

9. 阿姆鼓东

第一~四拍 同"阿东"的第一至四拍。

第五~十二拍 右脚起,向前走八步,手做"头上击鼓"每拍击鼓一下。

第十三~十六拍 同第一至四拍。

第十七~二十四拍 左脚起,后退八步,手动作同第五至十二拍。

第二十五~二十八拍 脚自然站立,双手打开经"展翅"位下划至"平握击鼓"位,两拍击鼓一下然后向左划下弧线抬至"立握击鼓"位,两拍击鼓一下。

第二十九~三十二拍 同"阿姆果坤"的第一至四拍。

第三十三~三十六拍 手保持"头上击鼓"姿态,脚做第二十九至三十二拍的对称动作。

男舞者的动作

1. 三步一蹉

准备 站"小八字步",左手"执牦牛尾"略高于"展翅位",右手"执盘铃"手心向上于 280 "斜垂手"位略靠前。(以下动作准备均如此)

第一~三拍 右脚起步,顺时针方向走三步,上身稍向右拧倾,手保持姿态,每拍摇铃一次。

第四拍 起左脚做一次"蹉步"左脚顺势抬起,右手摇铃一次(见图十四)。

第五~八拍 上身舞姿及方向不变,脚做第一至四拍的对称动作。

2. 三步一盖腿

第一~三拍 同"三步一蹉"的第一至三拍。

第四拍 左腿略屈膝向右做大"盖腿",上身顺势前俯、低头(见图十五)。

第五~八拍 上身舞姿及方向不变,脚做第一至四拍的对称动作。



图 十四



图 十五

3. 左右摆跳

第一拍 双腿"大八字步半蹲",重心向左移,双手保持"准备"姿态,右手摇铃一次。

第二拍 双手原位,双膝伸直的同时左脚为重心右脚掌点地。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 左脚蹬地跳起,右盘脚吸腿,空中换左盘脚吸腿,身体随之左、右摆动,双手上举,摇铃一次。

第七~八拍 同第一至二拍。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

4. 单跪翻身

第一~二拍 右"跪蹲",左手于"展翅"位,右手于腰右前, 上身稍左拧右倾,摇铃一次(见图十六)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 重心右移的同时蹬右脚立起向左做仰身翻身



图 十六

(见图十七、十八)。







图 十八

第七~八拍 左脚落地,顺势做第一至二拍动作。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

男女舞者配合动作(夺洛)

第一~三拍 右脚起向前走三步,女"头上击鼓"三下,男左手略高于"展翅"位,右手于腰右前摇铃三次。

第四拍 左脚踏地的同时,右脚略前抬,均手姿态不变,女击鼓一下,男摇铃一次。

第五~七拍 左脚起,后退三步,女"立握击鼓"三下,男双臂保持姿态摇铃三次。

第八拍 脚做第四拍的对称动作,手姿态不变,女击鼓一下,男摇铃一次。

第九~三十二拍 做第一至八拍动作三次。

第三十三拍 右脚起,双脚交替原位各跳踏一下。手姿态不变,女击鼓一下,男摇铃两下。

第三十四拍 右脚踏地的同时左脚略前抬,手姿态不变,女击鼓一下,男摇铃一次。

第三十五拍~三十六拍 双手原位,脚做第三十三至三十四拍的对称动作。

第三十七~四十拍 同第三十三至三十六拍。

第四十一~四十四拍 右脚向前上一步顺势向左慢转一圈,女于"头上击鼓"位击鼓四下,男于"展翅"位摇铃。

第四十五~四十八拍 自然站立,女上身前倾,手于"平握击鼓"位碎击鼓,男左手于 "展翅"位,右手略屈肘在腰前摇铃。

第四十九~五十拍 自然站立,女于"立握击鼓"位击鼓一下,男原位摇铃。

技巧动作

1. 顶鼓旋转

做法 女双手于"头上击鼓"位边击鼓边连续做"平转"。

2. 翻身甩鼓

做法 女双手由"平握击鼓"经"立握击鼓"甩至"左肩上击鼓"位,顺势上右脚向左做 282 "点步翻身"。连续反复多次。

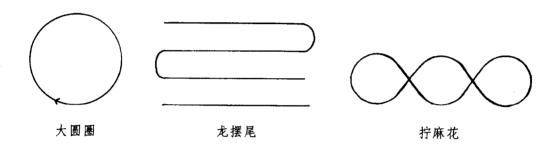
3. 缠头击鼓转

做法 双手自"头上击鼓"位划至"左肩上击鼓"位,右脚掌顺势向左点地做"点步转"。 连续反复多次。

4. 男子特技

立身蹦子、躺身蹦子、蹲转、矮子步、倒立走、抢背、虎跳、前滚毛、后滚毛、刀术、气功等。表演者自由展示所掌握的各种技巧。

(五)常用队形图案



(六)跳 法 说 明

昌都察雅热巴舞表演时,人数不限,多则八男八女,少则一男一女,其中一男舞者为热本(领舞)。男女各成一列,面向圆心围圈站定,开场时先由热本念颂吉祥内容的韵白,男舞者抖动盘铃、女舞者敲击鼓边,然后热本一声"阿哈拉索!"众舞者随即按顺时针方向绕场表演:女击[出场鼓]做"出场鼓之一"、"出场鼓之二"、男做"三步一蹉"动作;女击[一鼓点]做"阿姆吉铃之一"、"阿姆果坤"动作,男做"三步一盖腿";女击[三鼓点]做"阿姆松东"、"阿森赤卓"动作,男做"左右摆跳"、"单跪翻身"。以上任何一种鼓点与组合动作,均在热本的指挥下,根据观众与表演者的情绪,任意交替,无限反复。其中可穿插进男女特技及闹戏表演,随意性较强,一切听从热本的指挥。然后击[五鼓点]做"阿东"动作;击[九鼓点]做"阿姆鼓东"动作,均为女子集体表演,任意反复。男舞者可退至后面,摇铃助兴,稍作休息。

结束前,由热本带领众舞者,男前女后,摇铃、击鼓绕场走数圈,每至场左前角或右前角,男舞者均"蹲转"两圈,女舞者做"顶鼓旋转"两圈,接着走"龙摆尾"队形和"拧麻花"队形,最后走成一个大圆圈,全体面向圆心,做"夺洛"动作,在一片激烈的铃鼓声与脚步声中全舞结束。

(七) 艺人简介

次卓玛 女,藏族,1938年生,昌都察雅县人,是"察雅热巴"家族的传人。1957年她代表西藏歌舞团,随中国青年艺术团到莫斯科参加第六届世界青年联欢会,进行热巴舞的表演,她表演的热巴舞优美自如、技巧娴熟,受到高度赞赏,1958年进入西藏歌舞团当演员,并传授热巴舞。

传 授 次卓玛(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 丹增次仁(藏族)

吕 波

丁嘎热巴

(一) 概 述

"丁嘎热巴"流传在那曲地区比如县夏曲乡丁嘎村。那曲地区比如县位于藏北草原东部,是以牧业为主的半农半牧地区。这里流传着丰富的民间艺术,丁嘎热巴是唯独在丁嘎村流传的一种民间专业表演性质的歌舞形式,也是当地最有代表性的舞蹈品种。

传说当地最大的格鲁教派寺院曲德类欧白巴林寺第五世活佛达布丹白欧珠在完成维修及扩建寺院举行庆典时,丁嘎热巴就曾进入寺院,由本寺小扎巴以差役的形式来向寺院献演。此后在第六世活佛达布嘎尔给旺久时又发展了丁嘎热巴,并从丁嘎热巴中派生出其钦热巴、某巴热巴等。第七世活佛达布白玛巴杂时,昌都察雅热巴来此献演,达布活佛观看后命本寺小扎巴向之学习,并吸收了察雅热巴中的小戏《古玛纳青》,同时向察雅热巴传授了丁嘎热巴的小戏《曲杰罗桑》、《孜纳》等,经过艺术交流,完善并丰富了各自的表演。

丁嘎热巴进入寺院前的表演时间大致有两种:一种是差役性的表演,每年藏历一月十五日起本地举行"比如多庆"(宗教节日)时,丁嘎热巴队首先为"比如拉章"(大活佛室)表演七天,接着为曲德寺表演三天,再为比如朗林寺表演三天。这是丁嘎村热巴艺人必出的一种歌舞差役,每年都要定时定点地完成这项任务。第二种是流浪性的表演。寺院的差役任务完成以后,他们才被许可到其他大小寺院或宗,以及有名的上层家族府第去登门表演,这完全是卖艺性质,表演后要求观众赠款赏物。总之,为了得到赏钱和财物,哪个地方人多或热闹就到哪里去表演。艺人格扭说,他们的表演除卖艺外,其中很重要的内涵是在表演的内容中有不少宗教思想的传播,使观众不仅欣赏到热巴艺术,而且接受宗教思想,从而使信仰宗教的人们踊跃赞助。

丁嘎热巴的传统节目很多,主要有《欧冬》(击鼓),《曲杰罗桑》(罗桑王子),《斯白巴玛感果》(原始的老父母),《曲杰罗桑当米归》(罗桑王子战胜藏北野人),《齐存米拉日巴当齐热瓦》(米拉日巴和猎人),《甲莎公觉朗巴》(迎请文成公主),《古玛纳结当察雅宗本》(贪污者和商人),《古如多吉热》(金刚舞场),《拉亚堆冒甲》(精彩的神舞),《冲穷仲孜》(野牛斗角),《斯庆硬卓》(威武的狮子)等三十多个。全部表演完,需要七天的时间。

艺人们在长期的艺术实践中,逐渐形成了与藏北的特殊自然环境,生活习俗,观众的欣赏习惯相适应的各类表演特征。各热巴流派都有自己不同的组织形式,但多数是民间组织的表演队,而丁嘎热巴的艺人班子是从民间到寺院,又从寺院到民间的演变过程中所形成的。据当地艺人介绍:丁嘎热巴到现在已有四代人的历史,第一代艺人哎米,第二代艺人央培,第三代艺人霍热、比卓,第四代艺人即现在的格扭。过去他们是以血统关系形成的由男性传承的家族热巴队。现在已打破这种局限,成立了以村为单位的热巴队。丁嘎热巴进入寺院后,由喇嘛组成表演队,只许男性表演。这种组织形式与藏东一带流传的热巴组织形式是不同的。

丁嘎村是藏东和藏北接壤之地,丁嘎热巴在多方面的民间艺术滋养下,既显露出当地牧民舞蹈的动律,又在此基础上借鉴了昌都一带的热巴铃鼓舞姿。如以顺手顺脚的牧民舞蹈动作为基本步法,上身动作却吸收了昌都热巴中女子手鼓舞激情豪放的动作,构成了融汇藏东和藏北舞蹈精华的独特风格。

丁嘎热巴还有许多风趣的表演性动作,这些动作运用当地民间口诀来进行表现。如表演《阿斯卓卓》时,领舞者先说口诀:"果久当给久",众舞者就表演摆头拧颈的动作,说"果桑当给桑"就表演点头伸臂的动作,"卡瑞当我瑞"表演张嘴欢笑的动作,"朵力当边达"表演眉毛上展的动作等。通过表演者的头、颈、肩、腰、腿、膝、脚等诙谐幽默的表演动作,使观众捧腹大笑。这种表演性的动作在其它民间舞蹈中也是不多见的。丁嘎热巴中还有模拟各种动物的舞蹈。如"亚如果冬"是模拟龙的摆动,其他如表演野牛的角斗,狮子的威武,兔子的横穿等,都是在一定的鼓点节奏中运用各种技艺,以逼真的动作、生动的形象藉以展现藏北草原人民粗犷豪放,热情坦荡的性格。表演进入高潮时,队员表演高难度的特技动作,以显示各人的基本功,如"躺身蹦子","双人跃滚","矮子双腿蹲转","驼背滚踏"等,各显其能。在表演过程中为了提高演员的情绪,还以风趣的词句来相互答辩如"热巴跳跳唱唱,要以挥红缨为主,其次是敲响热巴铃鼓。铃鼓敲在院内,但动听的声音四处响。按自己的欲望与彩虹争颜般地跳吧,跳得灰尘飞扬吧,跳得滚滚翻腾吧"等等,顿时气势壮观,热闹非凡。那矫健的舞姿和精湛的技艺来自于他们艰苦的训练,这对于丁嘎村的小男孩们印象很深,他们几乎都能做一些"躺身蹦子"等动作,这使得丁嘎热巴后继有人,代代相传。

丁嘎热巴中有许多情节性的小戏,如《米拉日巴和齐热瓦》取材于《米拉日巴道歌集》中的片断,作品宣扬佛法天命,行善积德的思想内容。《曲杰罗桑》是以藏戏传统剧目改编

的热巴小戏,在小戏中宣扬了行善者必胜,行恶者必败的思想内容等。这些热巴小戏以话剧式的道白表演,滑稽的台词令人发笑,情节风趣幽默,给观众留下了深刻的印象。

(二) 音 乐

传授 桑杰措姆(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

沙吹贝多吉热为亏

曲谱说明:第〔12〕至〔15〕奏七次。

多吉热为卓

中速 手 鼓〔 2 x - | x - | x x | x - | x x | x - | x x | x - | x x | x - | x x | x - | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x

阿声措措

竹那给琼竹

$$x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x - | x -$$

赛热依彻动

手 鼓〔
$$\frac{2}{4}$$
 $\frac{2}{x}$ - | x - | x x |

(三) 造型、服饰、道具

造 型

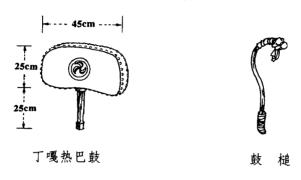


服饰

同"察雅热巴"中的男舞者。

道具

- 1. 丁嘎热巴鼓 木质鼓圈呈扁圆形,鼓面直径 45 厘米,鼓帮宽 7 厘米,双面蒙羊皮, 上绘红、白色图案,鼓圈周围钉上小铜钉,既能固定鼓面,又起到装饰作用;木质鼓把。
 - 2. 鼓槌 藤质,以羊皮包裹槌头,木质槌把。



3. 拉阿(见"统一图"中的"热阿"图)

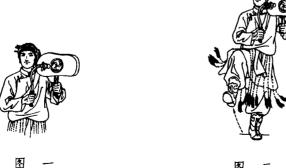
(四) 动 作 明

基本动作

- 1. 左击鼓(见图一)
- 2. 抬腿击鼓

第一~二拍 左脚向左移一小步为重心,右腿略屈膝前抬 45 度,手于"左击鼓"位击 鼓一下(见图二)。

第三~四拍 手动作同第一至二拍。脚做第一至二拍的对称动作。



图

3. 转圈击鼓

第一~三拍 左脚起向左踏三步顺势左转一圈,双手略前伸,鼓面向上,在腹前击鼓三下。

第四拍 右腿屈膝前抬,手在"左击鼓"位击鼓一下。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作(向右转一圈),手动作同第一至四拍。

4. 盘头击鼓

第一~二拍 左脚向左前上一步,右腿前伸以脚跟着地,同时左手举鼓,使鼓面朝上顺时针方向在头上划一圈,右手击鼓一下(见图三)。

第三~四拍 右脚后退一步,左脚稍后收以脚跟着地。左手翻腕,顺势将鼓落至腹前, 鼓面朝上,右手击鼓一下,上身略前俯。

5. 行进击鼓

第一~四拍 左脚起,顺时针方向行进四步,手于"左击鼓"位,每拍击鼓一下。

第五~六拍 左脚跺地右转半圈,右腿顺势屈膝前抬 45 度,手原位击鼓一下。

第七~八拍 脚做第五至六拍的对称动作(左转半圈),手原位击鼓一下。

6. 后退击鼓

第一~四拍 右转半圈,右脚起顺时针方向后退四步,手于"左击鼓"位击鼓四下。

第五~八拍 做"行进击鼓"的第五至八拍的对称动作。

7. 划圈击鼓

第一~二拍 左脚起步,向左踏两步顺势左转一圈,手于腹前鼓面朝上,每拍击鼓一下。

第三~四拍 左脚起,原地踏两步,左手经"展翅"位上划至头上方成鼓面朝上逆时针 方向平绕一圈,右手顺势击鼓一下。

8. 刨步击鼓

第一拍 左脚向右前上一步,右脚跟离地,上身顺势转向右前,手在头前上方击鼓一次(见图四)。



图三



图 四

第二拍 右脚上至左脚旁,左脚稍提,手姿态不变,击鼓一次。

第三~四拍 左脚掌向后侧一下,身体同时稍左转,手在腹前击鼓一下。

9. 跺跳击鼓

第一~二拍 双脚手"小八字步"位原地跺跳两下,双膝略屈,手于"左击鼓"位击鼓两 下。

第三~四拍 右腿屈膝略抬,左脚原位跳两下,手动作同第一至二拍。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~八拍 脚做第三至四拍的对称动作,手动作同第三至四拍。

10. 跨转击鼓

第一~二拍 "跨右腿"向左转一圈,手于"左击鼓"位击鼓两下。

第三~四拍 右脚起,双脚原地各踏一步,手原位击鼓两下。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,手动作同第一至四拍。

11. 跳步击鼓

第一~二拍 上右脚顺势向上跳一下,同时左脚"前吸腿",上身左拧, 手于"左击鼓"位每拍击鼓一下(见图五)。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 左脚向前上一步,右脚掌随之向前点地顺势左转半圈, 手做"盘头击鼓"的第一至二拍动作。

第七~八拍 重心移至右脚顺势右转半圈,左脚掌于右脚旁点地,手 于"左击鼓"位,第七拍时击鼓一下。

第九~十六拍 同第一至八拍。

12. 行进八步击鼓

第一~八拍 左脚起,顺时针方向行进八步,手于"左击鼓"位每拍击鼓一下。

第九~十二拍 同"抬腿击鼓"的第一至四拍。

13. 后退八步击鼓

第一~八拍 向右转半圈,右脚起,顺时针方向后退八步,手于"左击鼓"位每拍击鼓 一下。

第九~十二拍 做"抬腿击鼓"第一至四拍的对称动作。

14. 平转击鼓

第一~二拍 双手略向前伸,鼓面朝上在腹前击鼓一下,同时顺时针方向"平转"一 圈。

15. 果久当给久(摆头拧颈)

第一~二拍 右脚起,向左踏两步顺势左转一圈,手于"左击鼓"位,第一拍时击鼓一 292



豖

Ŧī

下。

第三~四拍 双脚于"小八字步"位,右脚起步原地踏两步,手原位击鼓两下。

第五~八拍 双脚"小八字步",手原位,头埋头仰头地向左、右甩动。

16. 果桑当吉桑(点头伸臂)

第一~四拍 同"果久当给久"的第一至四拍。

第五~八拍 站"小八字步",双手打开至"展翅"位,每拍前、后点,昂头一次,每次双脚随之踮一下脚跟。

17. 拉宗当莫宗(满面笑容)

第一~四拍 同"果久当给久"的第一至四拍。

第五~八拍 站"小八字步",手于"左击鼓"位随意击鼓,面部做满脸笑容状。

18. 卡瑞当莫瑞(张大嘴笑)

做法 击鼓动作同"拉宗当莫宗",面部做张大嘴笑状。

19. 加林当边达(眉毛上扬)

做法 击鼓动作同"拉宗当莫宗",面部做眉毛上扬状。

20. 堆追(摆动上身)

第一~四拍 同"果久当给久"的第一至四拍。

第五~八拍 站"小八字步",双手叉腰,双肩交替前后划圈。

21. 格追(摆动腰部)

第一~四拍 同"果久当给久"第一至四拍。

第五~八拍 站"小八字步",双手叉腰,左、右摆动胯。

22. 麦追(摆动下身)

第一~四拍 同"果久当给久"的第一至四拍。

第五~八拍 双手"托掌"位,双腿"八字步半蹲",脚跟离地同时由外向里划圈转动双膝。

组合动作

- 1. 沙吹贝多吉热为亏
- 〔1〕~〔3〕 前奏。
- [4]~[5] 做"抬腿击鼓"。
- [6]~[9] 做"转圈击鼓"。
- [10]~[11] 做"盘头击鼓"。
- [12]~[15]奏七次接[16]~[25] 由热本领颂,众舞者齐颂"嘛呢归颂",此时众舞者顺时针方向绕场走数圈,手于"左击鼓"位每拍击鼓一下。
 - [26]~[29] 做"转圈击鼓"。

- 〔30〕~〔31〕 做"盘头击鼓"。
- 〔32〕~〔35〕 做"行进击鼓"。
- 〔36〕~〔37〕 做"划圈击鼓"。
- 〔38〕~〔39〕 做"刨步击鼓"。
- 〔40〕~〔43〕 做"行进击鼓"。
- 〔44〕~〔45〕 做"划圈击鼓"。
- 〔46〕~〔47〕 做"刨步击鼓"。
- 〔48〕~〔49〕 做"抬腿击鼓"。
- 〔50〕~〔53〕 做"跳步击鼓"的第一至八拍动作。

反复[50]~[53] 做"跳步击鼓"的第九至十六拍动作。

- 〔54〕~〔57〕 做"跨转击鼓"。
- 〔58〕~〔59〕 做"盘头击鼓"。
- [60]~[63] 同[50]至[53]。

反复[60]~[63] 同[50]至[53]。

- [64]~[71] 做"跺跳击鼓"两次。
- 〔72〕~〔86〕 由热本一人绕场进行"平转击鼓"特技表演,众舞者散成半圆形原地击 鼓呐喊助威。

2. 多吉热为卓

做法 依次做"抬腿击鼓"、"转圈击鼓"、"盘头击鼓"、"行进击鼓"、"后退击鼓"、"划圈击鼓"、"刨步击鼓"、"行进击鼓"、"后退击鼓"、"划圈击鼓"、"刨步击鼓"、"盘头击鼓"。

滑稽及技巧表演组合

1. 阿声措措

做法 依次做"果久当给久"、"果桑当吉桑"、"拉宗当莫宗"、"卡瑞当莫瑞"、"加林当边达"、"堆追"、"格追"、"麦追"。(以上动作,均可单独多次反复)

2. 竹那给琼竹

做法 依次做"抬腿击鼓"、"行进八步击鼓"、"后退八步击鼓"接"平转击鼓"六次,再接"盘头击鼓"、"刨步击鼓"、"盘头击鼓"。

3. 赛热依彻动

做法 依次做"抬腿击鼓"、"行进八步击鼓"、"后退八步击鼓"接"平转击鼓"六次,再做八个"蹦子"(两拍一个)再接"盘头击鼓"。

(五) 跳 法 说 明

丁嘎热巴舞者为男性,舞时人数不限,均左手"执鼓"右手"执槌",顺时针方向站成一圈。表演时以热本(领舞者)的口令变换动作组合,"沙吹贝多吉热为亏"、"多吉热为卓"、"阿声措措"、"竹那给琼竹"、"赛热依彻动"等组合均可根据表演者及观众的情绪,任意交替,无限反复。表演时在场地边置一大鼓,当进行滑稽表演和特技动作时,大鼓手按节奏击鼓为舞者伴奏。

(六) 艺人简介

格 妞 男,藏族,1958年生,牧民。他是丁嘎热巴家族唯一的传人,现为那曲地区比如县丁嘎村丁嘎热巴的热本(即领舞)。他不仅继承了前辈的热巴艺术,并积极传授给本村以及索县、安多县等地群众,同时组织了以丁嘎村为代表的热巴表演队,多次参加了比如县、那曲地区和自治区性的群众业余文艺汇演,以其精湛的表演,受到广大群众的热烈欢迎。

传 授格妞(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 王希华(藏族)

吕 波

藏戏舞蹈

(一)概 述

藏戏,藏语叫"拉姆朵嘎尔",意为仙女戏,也叫"阿吉拉姆",即仙女大姐。它是具有悠久的历史,为藏族人民喜闻乐见的古老剧种,属歌舞剧范畴,是以歌舞形式表现文学内容的综合性艺术,在西藏及四川、青海、云南、甘肃等藏族地区广为流传。

藏戏是藏族灿烂文化的重要组成部分,是民族文化的珍贵遗产。传说它是由兴建铁索桥造福众生的伟人珠钦·汤东杰布在西藏民间舞蹈、民歌及说唱艺术的基础上发展创造而形成的。据传汤东杰布在当时官员和施主格桑等信徒的支持下,筹集钱粮,于铁狗年(公元1430年)首建曲水铁索桥。后由于工程艰巨,人力不够,资金不足,不能顺利竣工。但是再向信徒们求援,感到难以开口。当时建桥民工中有七位能歌善舞的姊妹,于是汤东杰布亲自编导节目,教七姊妹唱歌跳舞,以演出来募集经费。七位姊妹美貌俊俏,舞姿优美,歌声优美动听。凡是前来观看的观众,无不叹为观止,踊跃捐助,并同声赞叹:"今天我们看到拉姆下凡跳舞了。"拉姆意为仙女,藏戏的名称也由此而得。

藏戏分蓝面具和白面具两种,白面具藏语称"拔嘎布",又称"扎西雪巴",因早期的面具是用白山羊皮做的。蓝面具藏语称"拔温布",是在白面具戏基础上发展起来的。在桑耶寺著名的描绘落成庆典场面的大型壁画中就有欢跳拔嘎布的场面,表演者的服装、道具以及面具都和现在的一样。以后出现的不少藏戏的流派,主要有日喀则地区的昂仁"穷巴"藏戏队、那木林县"香巴"藏戏队、仁布县"江卡热"藏戏队,拉萨堆龙德庆县的"穷木隆"藏戏队,山南乃东县的"乃东扎西雪巴"藏戏队等。除正规剧团之外,还有业余的、临时的藏戏队,不但有群众性的,还有寺庙扎巴(僧人)组成的藏戏队,如拉萨贡德林寺的扎巴藏戏队,

在拉萨很有名气。

藏戏大都取材于民间故事,历史传说,佛教经典和生活世事等方面。主要剧目有历史传说《文成公主与尼泊尔公主》(即《甲萨白萨》),民间故事《曲杰诺桑》,表现善恶斗争的《苏吉尼玛》。描写后母虐待前妻之子及兄弟友爱之情的《顿目顿珠》,根据佛经故事写成的《赤米滚丹》,歌颂劳动妇女纯真善良、揭露农奴主凶恶本性的《朗萨文蚌》,根据民间故事改编的剧目《卓瓦桑姆》和《白玛文巴》。这就是人们常讲的八大藏戏。

藏剧有它独特的演出及表演形式,一个完整的剧目可以演一天甚至连续几天。演出一般分三大段。

第一大段开场戏,叫"温巴顿"。它在剧中起到介绍演员,招引观众,讲解剧情的作用,为正戏演出作准备。有三种人物,一是"温巴"(猎人与渔夫)熟悉清扫场地,出场七人。二是"甲鲁"(借用家庭中"丈夫"的称谓,是藏戏领班)祈神驱邪。甲鲁都由仪表端庄,嗓门洪亮,熟悉全剧,并能韵白,且平素人品良好,受人尊敬的二人来担任。三是"拉姆"歌舞,出场七人,代表汤东杰布为造桥募捐找来演出的七姐妹。"温巴顿"可以单独表演。

第二大段"雄"即正戏。开始由温巴用行板式的念白,介绍剧情和演员扮的角色,然后正式演出。

第三大段"扎西",吉祥之意,是演出结束前的尾声。它和剧情没有什么联系,只是以祝福迎祥仪式接受观众的献哈达和募捐。

藏戏舞蹈不同于一般的民间舞。它是根据剧情人物的要求来设计的高度规范、程式化的舞蹈。所以从藏戏舞蹈的表演手势、舞步、舞姿上就能清楚的辨别剧中人物的正、反面性格特征。舞蹈也有从劳动中直接提炼出的,如表现狩猎的张弓射箭动作,捻毛线的动作,表现渡船过河的划船动作等。这些动作既有浓郁的生活气息,又有夸张的艺术虚拟,给人以和谐优美的艺术感受。

藏戏舞蹈与藏族民间舞有着密切的联系,但不像其他民间舞那样多数是自娱性的,而且随意性强。藏戏舞蹈是娱人的舞蹈,在表演形式、舞蹈动作、动作幅度、基本技巧、风格特点等方面,与热巴有很多相似的地方。

藏戏有白面具和蓝面具之分,除了面具颜色之外,主要在舞蹈风格上有较大区别。白面具戏舞蹈动作欢快热烈,非常适合于在庆典场合表演。而蓝面具戏舞蹈动作威武稳健,非常适合于在庄重场合表演。

藏戏开头的"温巴顿"和结尾的"扎西",主要以舞蹈为主。中间的"雄"主要以剧情为主,舞蹈相对较少。

西藏民主改革前,藏戏中没有女演员,女角色由男扮女装,因主要演出场所在罗布林卡内的露天舞台上,而罗布林卡是历代达赖喇嘛的夏宫,禁止女性演员登台表演。

藏戏的演出有它特定的时间和严格的程序。每年藏历六月底至七月初,各地著名的藏

剧团集中到拉萨参加雪顿节。到了拉萨,所有剧团首先到布达拉宫和哲蚌寺,举行"谐配"(即开场戏,相当于现在的开幕式)。然后每个剧团根据规定的时间在罗布林卡露天舞台演出一至两天。七月十日由古老的扎西雪巴藏戏团举行"扎西丹增",标志雪顿节的中心活动圆满结束,尔后各剧团到各地区进行巡回演出。

旧时,藏戏在规定的时间外,不得随意演出,但逢过年过节时可以表演藏戏清唱。

(二)音 乐

传授 班丹旺久(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺日增(藏族)

温巴鼓点一

 $\mathbf{x} \quad \mathbf{x} \cdot \quad \mathbf{x} \quad \mathbf{x}$

 \mathbf{x}

中速

渐快 \underline{x} x. $|\underline{x}$ \underline{x} \underline{x} $|\underline{x}$ \underline{x} $|\underline{x}$ $|\underline{x}$

温巴鼓点四

温巴鼓点五

甲鲁鼓点一

甲鲁鼓点二

中速稍慢

小 数 〔 2 <u>x x</u> x | <u>x x</u> x | <u>x x</u> x | <u>x x</u> x |

拉姆鼓点一

拉姆鼓点二

中速

拉姆鼓点三

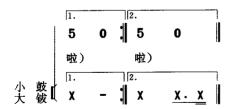
中速

 \uparrow 数 [$\frac{2}{4} \left\{ \frac{x \ x \ x \ x}{0} \ \left| \frac{x \ x}{0} \frac{x \ x}{0} \right\} \right| \stackrel{\xi}{=} x \ \underline{x \cdot x} \ \left| x \ - \ \left| x \ x \ \left| \underline{x \cdot x} \ \underline{x \cdot x} \right. \right|$

曲谱说明: 谱中"□"为小鼓击鼓帮。

谐玛朗达

1 = F 中速



歌词大意:

八瓣莲花宝地,人们安康幸福;先祖统占三界,世间祥和太平;跳起欢乐舞蹈,倾听优美歌声。

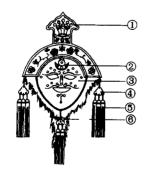
(三) 造型、服饰、道具

造型

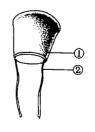


服 饰(除附图外,均见"统一图")

- 1. 温巴 头戴"蓝面具",内穿白布"普文久",上穿用花氆氇制的"堆贵"(同"果尔孜" 男舞者),下穿黑色布制"贵"(同"昌都察雅热巴"男舞者裤),脚穿"普嘎洛"靴(同"山南果谐"男舞者),腰系红色腰带、围"递热"(同"昌都察雅热巴"男舞者)。
- 2. 甲鲁 头戴"色钦波多"帽,左耳戴"索金",内穿白布"普文久",外穿"堆贵"(同"泽 当嘎尔巴谐玛"男舞者),下穿黑色布制的"贵"(同"昌都察雅热巴"男舞者裤),脚穿"布



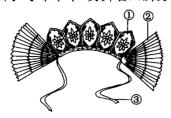
蓝面 具
①彩绘 ②珠穿日月图案
③深蓝底色上绘红色图案 ④花饰
⑤红、蓝、黑色线穗 ⑥白色毛皮



色 钦 波 多 ①黄色氆氇制 ②红绸帽带

玛"靴(同"萨央谐钦"男舞者)。

3. 拉姆 头戴"日阿",双耳戴玉石耳环。内穿"普美文久",上穿花氆氇制的"当杂",下穿"麦要"(同"夺布章卓"男舞者),脚穿"普美嘎洛"靴(同"山南果谐"男舞者)。



日 阿
①黄底彩色图案五花冠 ②红、黄、蓝、绿、白五色扇状纸饰 ③红绸带



玉石耳环

- ①玉石
- ②金制底托

道具

- 1. 达达 即彩箭(见"统一图")。
- 2. 哎玛 长约 140 厘米的一根竹竿,将两头斜着削尖。

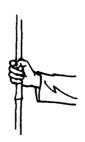
(四)动作说明

道具的执法

- 1. 执达达(见图一)
- 2. 执哎玛(见图二)



图一



图二

基本动作

1. 出场步

准备 背向观众,右手"执达达"屈肘举于右旁,左手"展翅"位,右腿屈膝旁抬(见图三)。

第一拍 右脚向右迈一步为重心,手保持姿态。

第二拍 左脚向右靠一步,手同第一拍。

第三~四拍 右脚向右侧迈步的同时左腿屈膝旁抬,顺势向右转半圈,左臂屈肘于左旁,右手至"展翅"位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作,行进方向不变。

2. 温巴行礼

第一~四拍 站"八字步",双臂伸直经"斜垂手"位慢抬起,至上方双手合十。

第五~八拍 脚不动,双臂屈肘,手心相贴慢落至胸前,上身随之微前俯、低头(见图四)。



图三



图四

3. 前后走步

第一~二拍 左脚踏一步的同时右腿屈膝前抬,手于"双 展翅"位。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,手姿态不变。

第五~六拍 左脚起向后退两步,手保持姿态,上身略前俯稍低头。

第七~八拍 左脚起向前上两步,手保持姿态,上身略后仰。 4. 跑马步

准备 脚站"八字步"身体略向右前,右腿略屈膝向右前稍踢出,左手"展翅"位略屈肘,右手抬于右前(见图五)。

第一拍 右脚起原位跳踏两步的同时右手"执达达"于胸前,



图五

由外经上向里划立圆上半圈, 左"提手"位。

第二拍 右脚向右前擦地踢出,收回时略屈膝抬起,右手由里经下向外划立圆下半圈,左手同第一拍。

5. 靠步

第一~二拍 右脚向右前上一步为重心,左脚上至右脚前,前脚掌点地,手于"双展翅"位(见图六)。

第三~四拍 做第一至二拍对称动作。

6. 三步一跨

准备 右手"执哎玛",手于"双展翅"位。

第一~三拍 右脚起向前走三步,手保持姿态。

第四拍 左"跨腿"上身稍左拧右倾(见图七)。







图六

图七

第五~七拍 左脚起向后退三步,手姿态不变。

第八拍 脚做第四拍的对称动作,手保持姿态。

提示:上步与退步时,两肩随脚略前送后划。

7. 甲鲁行礼

准备 脚站"八字步",双手横握"哎玛"举于"托手"位略靠前。

第一~四拍 脚不动,双手向左小幅度晃手,上身随之左倾、右拧 (见图八)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。(以上八拍动作在身前划一个"卟"形)

第九~十二拍 右手"执哎玛"双手向下打开经"展翅"位上抬举至 头上方,双手成"合十"状(见图九),然后慢落至胸前,上身前俯,略低 头。

图九

8. 单绕手

第一~四拍 左脚起向前走四步,双臂略屈肘于"展翅"位,两手先右后左各做一次"里绕腕"眼随手。

第五~六拍 左脚向前上一步为重心,右脚顺势前伸以前脚掌点地,右手同时做"里绕花",左手心向上平划至右胸前,托住右肘(见图十)。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

9. 双绕手

第一拍 双臂屈肘手于胸前,手腕由外向里往下压,手心朝前(见图十一)。

第二拍 双手经向外翻腕,随即以腕为轴手掌由下经内向前翻一个小立圆(见图十二)。

提示:双脚可原地踏步,也可行进或后退。



10. 平转

做法 双臂于"展翅"位,手掌上翅。其它同汉族"古典舞"中的"平转"。

11. 蹦子

做法 同汉族"古典舞"中的"躺身蹦子"。

(五)跳 法 说 明

藏戏的开场《温巴顿》通常是由"温巴"七人(均右手"执达达")、甲鲁二人(均"执哎玛")、拉姆七人表演。在一片激烈的[温巴鼓点一]的鼓声之后拉开序幕。鼓点暂停,温巴的领舞首先出场,他缓缓地从站在场右角的一位拉姆手中接过"达达",然后在[温巴鼓点二]的伴奏下,率众温巴迈着非常庄重的"出场步"从场右前出场顺时针方向走成半圆队形,接着全体面向圆心做"温巴行礼"一次;乐手奏[温巴鼓点三],众人做"前后走步"数次;

再击[温巴鼓点四],做"三步一跨"数次,接着做"靠步"数次后,乐手击[温巴鼓点五],众人做"跑马步"。(以上动作也可任意交替,反复数次,鼓点随动作变化)尔后,众温巴随意向外散开下场或站在场边。温巴领舞随即走至场中说唱念白。然后,乐手击[甲鲁鼓点一],两位甲鲁在前,众拉姆随后,从场右向场左做"单绕手"成一路纵队出场,到位后全体右转身成一横排。先由甲鲁表演,两人向前做"三步一跨",接做"前后走步",再做"跑马步"数次后,两人拉开距离做"平转"。然后,乐手击[甲鲁鼓点二],两人放慢节奏做"甲鲁行礼"结束表演。甲鲁表演时,温巴领舞走至场左后与众拉姆成一横排,自由站立。接着,乐手击[拉姆鼓点一],众拉姆成一横排,面向前做"单绕手"数次,再向前上步接做"双绕手"数次;乐手换击[拉姆鼓点二],全体做"平转",先向左转两圈,再向右转两圈,接做"三步一跨"数次;乐手击[拉姆鼓点三],众拉姆退至甲鲁右边与众舞者围成半圆。这时,几位技巧高的温巴至圈里做"蹦子"掀起舞蹈高潮。最后,全体在半圆队形上面向圆心,边唱《谐玛朗达》边反复做"三步一跨",唱毕舞止。"谐玛朗达"歌舞结束后,正戏"雄"开始表演。

(六) 艺人简介

班旦旺久 男,藏族,1953年生,自幼在拉萨"雪巴藏戏队"学艺。由于他天资聪颖,嗓音洪亮,舞姿优美,1983年被西藏藏剧团吸收为演员。他曾多次随团出访,代表中国西藏藏剧团到各国演出。

传 授 班丹旺久(藏族)

编 写 旦增次仁(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

资料提供 马阿布(回族)

执行编辑 阿旺松热(藏族)

吕 波

央 久 嘎 尔

(一) 概 述

"央久嘎尔"是在藏族民间祭祀活动中表演的一种男子鼓舞。主要流传在西藏林芝地 区米林县南伊乡。这里风景秀丽、气候温和、物产丰富、嘎尔盛行。米林县共有四个嘎尔队, 其中以南伊的央久嘎尔最负盛名。

"央久"即牦牛尾。南伊乡嘎尔舞的头饰是用白色央久制成的,以此来象征十五世纪中期香巴噶举著名高僧汤东杰布(1385—1466年)老年时的白发。

每逢藏历四月十日,南伊乡都要举行"洛角"活动,同时进行央久嘎尔舞的表演。"洛 角"即上山供佛、烧香、转田地,祈祷有个风调雨顺的好年景之意。

南伊的洛角活动规模大、礼仪隆重,几乎全乡每户都参加。在这一天,全乡汇集成一支庞大的队伍,其中有烧香还愿的善男信女,有手持"嗒青"(大旗、大纛)、吹海螺、击镲的仪仗队,还有身背经书的妇女。整个队伍以央久嘎尔队为前导,在这支队伍中还有一匹精心打扮了的大白马。据现已八十六岁高龄的嘎尔老艺人仁青伦珠介绍:这匹马是专门为汤东杰布大师准备的。在洛角活动中,马虽未驮任何东西,但烧完香下山时,这匹马已是满头大汗了,当地百姓解释说:汤东杰布大师已经骑在马上了。

相传在很早以前,南伊乡遭受了一次特大的自然灾害,庄稼颗粒无收,各种传染病到处漫延,美丽富饶的南伊一时间一片凄凉。正当此时,藏历四月十日,汤东杰布大师来到南伊寻找铁矿,准备冶炼修桥,当地百姓找到汤东杰布诉说受灾情况,请求解救。于是汤东杰布便创作了"嘎尔舞",并在此地传播宗教知识,消灾除害,打开了南伊朝佛、转山之门,兴起了"洛角"活动。从此南伊人畜兴旺,百姓又过上了安居乐业的生活。

此后,为了纪念汤东杰布大师,寄托美好的祝愿,每到藏历四月十日,南伊乡都要进行嘎尔的表演和"洛角"活动。

央久嘎尔有一套完整的表演形式。在藏历四月十日这一天要进行两次表演,一是"洛角"活动之时在山上烧香供神进行一小段表演;而后来到"久入林卡"(传为汤东杰布大师在南伊的居住地),进行第二次表演。

据仁青伦珠介绍:原央久嘎尔共分十二段。因"文化大革命"期间各种民间祭祀活动遭到禁止,嘎尔也曾一度停演,其间许多艺人相继去世,现在只恢复了九段。

央久嘎尔由十二人表演。表演者都是当地百姓,全为男性。他们头戴用央久制成的嘎尔帽,帽的上顶插一小彩旗,颜色分别为红、黄、绿三种。彩旗的上、中、下角各有一白色的鹰羽毛。身着藏装,胸前裹着"塔村娜阿"(五色哈达,颜色分别为红、黄、绿、蓝、白五种)。左手握嘎尔鼓,右手持鼓槌,脚穿长筒藏靴,威武而潇洒。

央久嘎尔的动作较为简单,多为"跨腿跳转"、"跨腿跳步",上身动作幅度最大为向前 躬身九十度,除此之外,上身动作较少,只是随着脚步的动作带动上身。

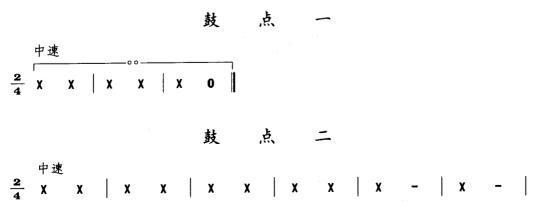
央久嘎乐的舞步舒展稳健,庄重的神态贯穿全舞始终。整个嘎尔风格可归结为威武而潇洒,激烈而稳健。从舞蹈的动作气质上都表现出南伊乡百姓顽强、自信的气概。

伴奏只有嘎尔队员手持的嘎尔鼓,边跳边击。鼓点节奏由慢至快,到高潮时达到激烈的程度。

(二) 音 乐

传授 仁青伦珠(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

该舞蹈由舞者手执长柄手鼓边舞边击,场外无伴奏。



||: x x | x x | x - | x - ||

鼓 点 三

 \mathbf{x} \mathbf{x}

曲谱说明: 谱中"□"为击鼓帮,下同。

鼓点四

2 X X X X X X X X X X - | X - |

 \vec{x} \vec{x} $| \vec{x}$ \vec{x} $| \vec{x}$ $| \vec{x}$ $| \vec{x}$ $| \vec{x}$ $| \vec{x}$ $| \vec{x}$ $| \vec{x}$

鼓 点 五

快速 ² X X | X X | X X | X X | X <u>0 X</u> | X <u>0 X</u> |

 $x \quad \underline{o} \quad x \quad | \quad x \quad x \quad | \quad x \quad o \quad |$

鼓 点六

鼓点七

2 x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x - | x - |

鼓点八

 $\frac{2}{4}$ $\frac{1}{x}$ $\frac{1$

(三) 造型、服饰、道具

造 型

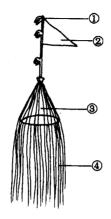


服 饰(除附图外,均见"统一图")

嘎尔巴 头戴"嘎尔巴帽",内穿"普文久",外套男式"曲巴",上身裹着"塔村娜阿"(五彩哈达),下穿"古同",脚穿"普嘎洛"靴。

嘎尔巴帽的制作方法:在竹编蒙色布的锥形帽的顶部插上小三角旗(十二名舞者分别

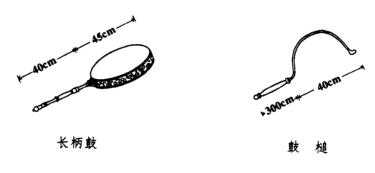
插红、黄、或绿色小旗),再将央久(白色牦牛尾毛)披系在帽尖处,小旗的旗杆上再系三撮白色鹰羽毛。



嘎尔 巴帽 ①鹰羽毛 ②彩旗(分红、黄、绿三色) ③竹编帽蒙彩色布 ④白色牦牛尾毛

道具

长柄鼓和鼓槌



(四)动作说明

基本动作

1. 顿羌

准备 左手执鼓于胸前,略向外似斜,右手持槌,自然站立。(以下动作"准备"均同此)

第一~四拍 右脚起,向前走四步,左手姿态不变,右手 一拍击鼓一下。

第五~六拍 站"小八字步",上身前俯 90 度,做鞠躬 状,左手鼓面朝上,右手击鼓一下(见图一)。



图一

2. 跨腿跳转

第一~二拍 左脚原位跳一步,同时右"跨腿"顺势向左转四分之一圈,左手向左前举 鼓,右手击鼓两下,眼视右前(见图二)。

第三~四拍 右脚落地跳一步,左"端腿"顺势向左做反跨转四分之三圈。左手举鼓于 脸左前,鼓面向右,右手击鼓两下(见图三)。

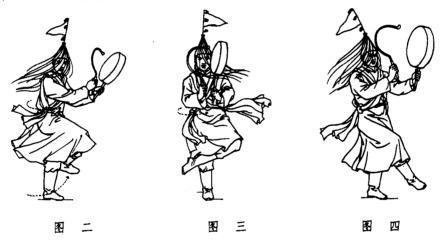
第五~六拍 左脚落地跳一步,右"端腿"顺势向右反跨转二分之一圈,击鼓动作同第 一至二拍。

第七~八拍 右脚落地跳一步,左"跨腿"顺势向右跨转二分之一圈,击鼓动作同第三至四拍。

3. 抬步

第一~二拍 左脚踏地,右腿屈膝抬向左前,身体顺势转向左前,上身稍仰,左手执鼓 举于左前上方,右手击鼓一下,眼视左前(见图四)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,右手击鼓一下。



4. 小跑抬步

第一~四拍 同"顿羌"的第一至四拍。

第五~八拍 做"抬步"。

5. 跺步

第一~三拍 右脚原位跺地三下,右手于胸前击鼓边三次。

第四拍 停顿。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,手动作同第一至四拍。

6. 前进后退步

第一~五拍 右脚起,向前跑五步,左手持鼓于胸前,右手每拍击鼓一下。

第六拍 停顿,点一下头。

第七~十一拍 左脚起,向后退跑五步,手同第一至五拍动作。

第十二拍 同第六拍。

7. 跳抬步

第一拍 右腿略屈膝前抬,同时左脚向上跳一下,手于胸前击鼓一下。

第二拍 右脚踏地,继续击鼓一下。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

8. 横移步

第一~四拍 右起步,向右旁横移四步,手 于胸右前击鼓三下。

以上称"右横移步",对称动作为"左横移步"。

9. 双人对脚跳

第一~四拍 甲右腿弯膝抬前,乙与甲成 对称抬左脚(见图五),抬腿的同时向上跳三下。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

10. 迈跳步

准备 同"顿羌"的准备,左脚向前迈一步。

第一拍 同"跳抬步"的第一拍。

第二拍 右脚向前迈一步,击鼓一下。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

组合动作

组合一

做法 反复做"顿羌"数遍。

组合二

做法 依次做"跨腿跳转"、"抬步"接"小跑抬步"两次。

组合三

做法 依次做"跨腿跳转"、"抬步"、"小跑抬步"接"跺步"。

组合四

做法 依次做"跨腿跳转"、"抬步"接"前进后退步"。

组合五

做法 依次做"跨腿跳转"接"跳抬步"三次再做"跳抬步"的前两拍动作,最后四拍在原地击三次鼓,同时左脚跺三下。





图五

组合六

做法 依次做"抬步"接"右横移步"三次,再做"抬步"接三次"左横移步"。

组合七

做法 依次做"跨腿跳转"接"小跑抬步"两次。

组合八

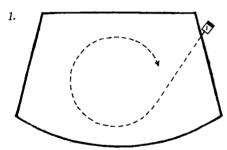
做法 依次做"双人对脚跳"、"跨腿跳转"接两次"迈抬步"。

组合九

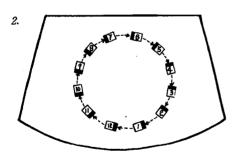
做法 先做"跨腿跳转"的第一至四拍动作,然后顺时针方向后退三步,每拍击鼓一次。

(五)场 记 说 明

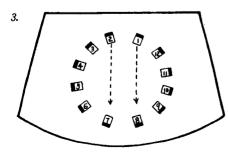
嘎尔巴(①~②) 男,十二人,以帽子上三角旗的颜色分为三组:1至4号为红旗;5至8号为黄旗;9至12号为绿旗。均左手执"长把鼓",右手持鼓槌。



[鼓点一]无限反复 由1号率领众嘎尔巴, 做"组合一",按图示路线走成一个大圆圈。



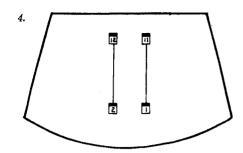
[鼓点二、三、四]反复数遍 全体面向顺时针方向,由1号带领众嘎尔巴反复做"组合二"接"组合三"接"组合四"反复数遍,最后一遍的最后一拍全体右转身成面向圆心。



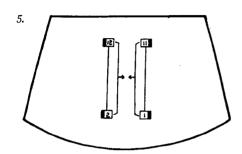
[鼓点五]无限反复 全体面向圆心,反复做"组合五"。

[鼓点六]无限反复 做"组合六"数次。

[鼓点七]无限反复 做"组合七",由 1 号带领单数,嘎尔巴 2 号带领双号,按图示路线走成两竖排,成下图位置。



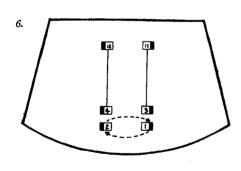
继续做"组合七"一遍,最后两拍,嘎尔巴单数 右转身,双号左转身成下图位置。



[鼓点七]

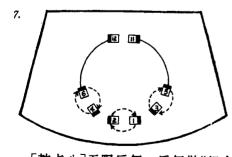
〔1〕~〔4〕 嘎尔巴单数面向 3 点,双数面向 7 点,原位做"跨腿跳转"。

〔5〕~〔8〕 全体做"小跑抬步",按图示路线 靠拢。



反复[5]~[8] 全体做"小跑抬步",按图示路线,单、双数变换位置,最后一拍全体同时左转半圈成两排面相对。

[鼓点七]无限反复 全体反复按场记5至本场记的上述调度,做"组合七"动作,来回换位舞蹈,尽兴为止。做最后一遍动作换位后全体走成下图位置。



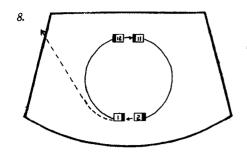
[鼓点八]

[1]~[4]二人一组,面对面,原地做"双人对脚跳"。

反复[1]~[4] 做"跨腿跳转"。

[5]~[6] 做"跳抬步",按图示路线,每组擦 右肩互相交换位置。

[鼓点八]无限反复 反复做"组合八"每二人一组,反复换位,尽兴为止,最后一次换位后,全体成面向顺时针方向。



[鼓点九]无限反复 由1号率领众嘎尔巴反复做"组合九"按图示路线依次下场,表示结束。

(六) 艺人简介

仁青伦珠 男,藏族,生于 1909 年,西藏林芝地区米林县南伊乡人。过去是央久嘎尔的嘎尔本(即领舞),现为米林县各项祭祀活动的主持人。

传 授 仁青伦珠(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

吕 波

波

(一) 概 述

"波"流传于贡布尼羊河上游工布江达县,中游工布林芝县,下游工布米林县等地。 "波"意为歌舞,外地人称它为"阿达霞布卓",即贡布地区的歌舞。

据当地艺人回忆:很早以前,工布林芝有一位能歌善舞,多才多艺的民间歌舞艺师旦 巴玛登桑珠。他精心构思,把工布的扎年琴加进波舞,称为"扎年波冬",成为林芝地区独具 特色的民间舞蹈,并流传于工布各地。在漫长的流传过程中,工布各地形成了不同跳法和 不同称谓。如流传于林芝一带的波,当地人称为"恰巴波",意为身着盛装的波。林芝县米 端村著名的民间艺人阿达罗旦,原籍鲁朗,又把鲁朗的快板舞和米端的慢板舞结合成为该 地区一种独特的跳法,颇有影响,是当地最有特色的舞蹈之一。

工布江达县一带的波,当地人称它为"康巴波冬"(牧民波)。因工布江达县北隅珠拉乡一费与那曲专区的嘉梨县牧区比邻,这一带的群众穿载服饰,既有工布特点,又有牧区特征。他们所跳的舞蹈在恰巴波的脚步动作"一步点"、"跨腿两跺"等基础上又加进牧民舞蹈"一步一撩"、"抬腿双跺"等动作,形成了波和牧民舞相结合的表演特征。

米林县一带的波,当地人称它为"工布达谐"。这种舞蹈与以上两个地区的跳法又有所不同。特别是米林县南隅与山南专区比邻地区,俗称"达布",这一带的群众穿着山南农民穿的氆氇藏袍,头戴贡布帽,外套贡布"古休"。其舞蹈动律与工布波相似,但手部动作较小,脚下节奏复杂而轻快。它既像工布波又像山南"果谐"的独特跳法,在当地普遍流行。

波是群众自娱性舞蹈。每逢传统佳节,庆典婚礼,迎送宾客之际,人们穿着节日的盛装,欢聚室内外,首先举行隆重的传统祭祀仪式,然后跳起家乡古老的波舞。这种活动最兴

盛的是在一年一度的"工布年"初三至初五期间。节日里每家每户带上最好的青稞酒及各种油果、肉类食品,聚集在打麦场和平坝上,燃起一堆熊熊篝火,大家携手成圈,尽情欢舞,畅欢至通宵达旦,以示祈福迎祥。此外,人们在一天的紧张劳动后,为了消除疲劳,各村庄的男女青年也常自由结伴,相互比歌赛舞,以交流情感。这种传统的活动方式一直延续至今。

波大致可分为"雄波"、"度波"、"雄波次通"等三种不同表演形式。

雄波是恰巴波的主要表演形式。据阿达罗旦介绍:它主要是在欢度传统喜庆节日举行祭祀仪式中活动。表演时分为男女两队,男领舞手持"达秀"(弓)或"达达"(彩箭)领唱,众人齐唱,唱一段慢板曲,跳一段中板舞。在一段歌舞结尾时,男领舞者将自己持的"达达"依次往下传递,传到谁,谁就要领唱、领舞。如不能胜任者,则被众人讥笑。故参加表演的人,必须具备能歌善舞的艺术才华。

度波是对唱对跳的赛舞形式。在比邻村庄的男女之间,平常随时有赛歌赛舞的习俗。 其歌词内容十分丰富,如歌唱历史,哺育后代,祭祀祖先,祈祷丰收,倾诉爱情,陈述痛苦 等。人们酷爱这种赛歌赛舞的艺术形式,当情绪愈唱愈高涨时,可连续欢歌狂舞几天几夜。

雄波次通是既有"雄波"的祭祀内容,又有度波赛歌赛舞的表演方式。首先表演的是 "希瓦"(慢板),歌声徐缓、舞姿稳健,内容以祝福为主。然后跳一段中板舞,转入"巴玛"(中 段)。逐步转入快板舞。男女相对,进行对唱,对跳。在欢乐之中转"翁姆桑"(歌尾),节奏 和舞步再回到第一段慢板,最后大家以互相祝福吉祥而结束。

波的男女动作基本相同,但男性动作大方,舞姿矫健,女性动作含蓄,幅度较小。边唱边舞,顺时针方向缓慢移动。每一段慢板歌舞之后,便在原地舞几段。据阿达罗旦介绍,波原来的基本舞步有四种:"松架"(三点步)、"古杂"(九点步)、"顿穷藏玛"(前跳步)和"甲归东孜"(老鹰舞步)。这四种舞步动作贯穿于各类波舞中,给人以粗犷、豪爽的美感。

(二) 音 乐

传授 罗旦(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

松架曲

1 = F 中速

歌词大意:

皑皑雪山下流淌的溪水,引来了供天上神仙的净水。

天上仙女来沐浴,右手握着吉祥的白彩箭。

吉祥彩箭招来财富, 切莫将财运往外流。

左手握着白银镜子,握着镜子来沐浴。

每经过沐浴,以健美的身姿跳起优美的舞蹈。

古杂曲

1 = D 中速

$$\frac{2}{4} \left(\begin{cases} \frac{5}{2} \\ \frac{5}{6} \\ \frac{2}{6} \end{cases} - \left| \begin{cases} \frac{5}{2} \\ \frac{5}{6} \\ \frac{2}{6} \end{cases} \right) \dot{2} \mid \dot{3} \dot{5} \mid \frac{\dot{3} \cdot \dot{5}}{\dot{3} \cdot \dot{5}} \mid \frac{\dot{3} \cdot \dot{2}}{\dot{2} \cdot \dot{3}} \mid \dot{3} - \left| \frac{\dot{3} \cdot \dot{2}}{\dot{2} \cdot \dot{3}} \mid \dot{1} \right| \frac{\dot{2}}{\dot{2} \cdot \dot{3}} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{2} \cdot \dot{3} \mid \dot{1} \mid \dot{2} \cdot \dot{1} \mid \dot{3} \mid \dot{3} \mid \dot{3} \cdot \dot{3} \cdot \dot{2} \mid \dot{3} \mid \dot{3} \mid \dot{3} \cdot \dot{3} \cdot \dot{3} \mid \dot{3} \cdot \dot{3} \mid \dot{3} \cdot \dot{3} \cdot \dot{3} \mid \dot{3} \mid \dot{3} \cdot \dot{3} \mid \dot{3}$$

歌词大意:

敬献那"波"舞的祭祀,向那佛教净土拉萨敬献"卓"舞的祭祀。 拉萨的吉祥天女是"卓"舞的贵宾,向她敬献那吉祥的"卓"舞。

顿穷藏玛^①曲

1 = D 中速

1 顿穷藏玛:意为向前跳。

$$\dot{z}$$
 - $|\dot{z}$ $\dot{3}$ \dot{i} $|\dot{z}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{$

歌词大意:

四面八方的人们,云集在吉祥天女的园地; 充满着祥瑞的征兆,跳起那欢快的舞蹈。

(三) 造型、服饰、道具

造 型

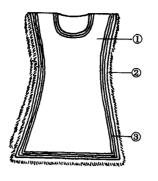


服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 男舞者 头戴"甲霞"(氆氇制造的男式圆帽),内穿白色"普文久",下穿"古同",外穿黑色氆氇"曲巴",外套"古秀"(用牛皮或狎皮制造的无袖无领的外衣),系红布腰带。脚穿"普嘎洛"靴。左耳戴"阿龙"(金耳环),右耳戴"玉普"(蓝玉石)。大姆指戴象牙嵌翠制成的扳指。



①黑色氆氇制 ②金丝线花纹

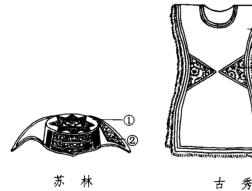


秀 古 ①白牛皮或狎皮 ②猴毛 镰边 ③白丝绒镰边



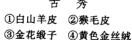
普嘎洛 ①黑氆氇 ②黄色金丝线 ③红色牛皮 ④蓝色牛皮 ⑤红、黄、白、蓝色条纹氆氇 ⑥白色牛皮 ⑦黑色牛皮

2. 女舞者 头戴"苏林"(氆氇制的女式圆帽),内穿"普美文久"(红色和绿色绸制成的 女衬衣)。外穿黑色氆氇"曲巴",上套"古秀"(用山羊皮或氆氇呢制成的无袖无领的外套), 脚穿"普美嘎洛"靴。左耳戴"阿龙"(玉石和金子制成的花形耳环),胸前戴"卡务"(两层四 方相连的八角金片交叉重叠成四方形)。



①黑色氆氇制

②金花缎子



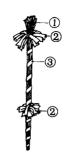


①黑色氆氇 ②金色丝绒 ③红、黄、白、蓝色条纹氆氇 ④白色牛皮 ⑤黑色牛皮 ⑥红色牛皮 ⑦蓝色牛皮

普美嘎洛

道具

达达 即彩箭。用白色哈达将 5 根长约 1 米的细竹绑扎在一起,上下各用红、黄、蓝、 绿、白五色哈达围圈扎束。彩箭总长约50厘米。



达 达 ①细竹棍 ②红、黄、蓝、绿、 白五色哈达束 ③白色哈达

(四)动作说明

基本动作说明

1. 单腿两跺

准备 面对圆心站立。(以下各动作的"准备"除注明者外均同此)。

第一~四拍 右脚于第一、三拍各原地一下,上身稍前俯,双臂"垂手"。

提示:只做前两拍动作称"单腿一跺"。

2. 一步一点

第一~二拍 右脚伸至左脚前先点一下地再踏地为重心,点地时左腿顺势微屈伸;双手自"右抱手"、"左斜垂手"位经下向右摆至"左抬手""右斜垂手"位(见图一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

3. 跨腿拉弓

第一~二拍 右脚原地踏一步的同时向前做左"抬腿",右脚再跳跺地一次,同时左腿往回跨一下,双手顺势提起于胸右前,右手在上,手心朝里(见图二)。



图 一



图二

第三拍 落右脚的同时,双脚于"大八字步"位同时跺地顺势半蹲,双手打开,右手上抬至托手位、手心朝上,左手向旁拉开至"展翅"位(见图三)。

第四拍 双手原位,双脚再跺地一次。

4. 丁字单蹭步

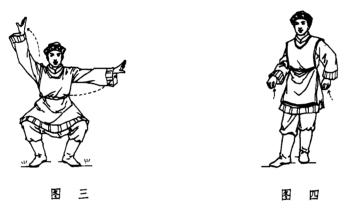
第一拍 左脚稍踏地一下,同时右脚于"八字步"位脚跟前顶带动全脚蹭着地稍向前 撩出至右"丁字步"位,双手自"垂手"握举稍提起(见图四)。

第二拍 右脚收回至"八字步"位,左脚稍抬落地。

5. 跺踢碾转

准备 自然站位 面对顺时针方向,左肩向前,双臂"斜垂手"位。

第一拍 右脚向左前跺一步,同时左脚向左前踢出,右手向前下方提起,左手旁抬至 "展翅"位(见图五)。



第二拍 上身保持本姿,左脚向前跺一步,同时右脚向右前踢出。

第三~四拍 右脚落地,左脚稍提起,同时向右转半圈,右手举于"托手"位手心朝前, 左手落至"斜垂手"位(见图六)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图五



图六

6. 跺踢开合手

第一拍 右脚向前跺一步的同时左脚稍前踢,双手手心朝上抬于腹前,上身稍前俯。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,双手向旁平打开,上身微前倾(见图七)。

第三拍 脚动作同第一拍,双手虎口叉腰。

第四拍 左腿不动,右脚微跳一下,上身直立。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,手动作同第一至四拍。

7. 跨腿拉弓跳转

第一~四拍 动作同"跨腿拉弓",只是在第一至二拍做左跨腿时右脚向左跳转一圈。

第五~八拍 手动作同第一至四拍,脚做第一至四拍的对称动作。

8. 丁字双蹭步

第一拍 双手叉腰,上身稍前俯,脚做"丁字单蹭步"第一拍动作。

第二拍 上身保持姿态,脚做第一拍的对称动作。

9. 双跺跨腿

第一~二拍 双手叉腰,双脚于"大八字步"位同时跺地两下。

第三~六拍 手不动,脚动作同"跨腿拉弓"。

10. 丁字撩步

第一~二拍 做"丁字双蹭步",上身随步伐左右摆动。

第三~四拍 左脚踏地,右脚稍向前撩出,上身直立,同时左膝屈伸。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

组合动作

1. 松架组合

做法 依次做"跨腿拉弓"两次、"丁字单蹭步"两次、"跨腿拉弓"一次、"丁字单蹭步" 两次、"跨腿拉弓"一次,顺时针方向移动。

2. 古杂组合

做法 做"跺踢碾转"接"跺踢开合手",左右和前后移动。

3. 顿穷藏玛组合

做法 依次做"跨腿拉弓跳转"、"丁字双蹭步"、"双跺跨腿"、"丁字撩步"、"丁字双蹭步"各一次,最后接做"双跺跨腿"的前四拍动作,顺时针方向移动。

图七

(五) 跳 法 说 明

男队站半圈,女队站半圈,全体面向圆心围成一个圆圈,男、女队的排头者是"谐本"。一位弹扎年者站在圈中弹琴伴奏。开始时男"谐本"手持"达达"(彩箭)。扎年琴弹一个前奏(四拍),男"谐本"随之做一次"单腿两跺"(其他人原位站立),然后任选一首歌独唱第一段歌词,众舞者随之反复做"一步一点",最后两拍"单腿一跺"。男谐本唱完后,音乐停止,全体跳一遍与歌曲同名的组合动作。然后,扎年琴弹一个前奏,全体随之做"单腿两跺",接着边齐声重复唱第一段歌词边反复做"一步一点"最后两拍做"单腿一跺",唱完乐止,再跳一遍与唱第一段歌词时相同的组合动作。跳完后,男"谐本"将手中的"达达"交给第二个男舞者,由他独唱第二段歌词的第一遍,全体再反复唱一遍,唱时的动作和乐止时的动作均同上述。之后,再将"达达"交与第三个男舞者,由他唱第三段歌词……,如此顺序传递"达达",传到谁手里,谁就要先独唱一遍下段词。如果接过"达达"却唱不出下段词,就会在众人的哄笑声中被逐出舞场,由下一人接过"达达"……直至将这首歌的全部歌词唱完后,再由男"谐本"接过"达达",起唱另一首歌,唱时的动作同上述,乐止时跳与歌名相应的组合动作。

(六) 艺人简介

阿达罗旦(1930—1997) 男,藏族,工布林芝专区林芝县米瑞乡人,西藏自治区文联成员。他的父亲是林芝鲁朗乡人,为当地负有盛名的民间艺人。阿达罗旦从小受父亲的影响,继承了父亲的艺术才华,他跳的贡布"波"不仅在贡布地区颇有影响,而且区内专业和业余文艺工作者也曾前去拜师领教。他多次参加全区和全国举办的少数民族文艺汇演,备受称道,数次获奖。

传 授 阿达罗旦(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

周 元

管 佳

(一) 概 述

"简佳"即"手镯舞",流传于日喀则西部宗格县古隆镇一带。它以独特的女子双手撞击手镯的动作,轻快的舞步,优雅流畅的歌曲,在后藏地区独树一帜,是当地群众在宗教节日和民俗活动中不可缺少的舞蹈品种之一。

"筒"即白海螺,藏语称"筒嘎",是西藏吉祥八宝之一。用螺壳制成乐器和手镯,寓有吉祥、招财迎宝等内涵。"佳"即舞蹈。

由于历史的原因,简佳也曾是一种歌舞差役。过去每当宗本任满换届庆典时,当地民间艺人就要以支差的形式定时、定点地完成献演任务。为了完成这一歌舞差役,艺人们把当地民间舞蹈代代相传,流传至今。

简佳主要流传于古隆镇扎乡、邦新乡、奶村等地。这三个地方的表演特征和歌词内容大致相同,只是表演时间和表演仪式程序有差别。

扎乡是以农业为主的山区,在这里流传的舞蹈有羌姆、藏戏、雄鲁等。雄鲁共有二十四个段落,简佳是其中的一段。表演时间是每年藏历四月八日当地传统节日"达雄"(射箭节),这时有扎堆、扎麦两村进行赛歌赛舞的表演习俗。另外每年藏历五月十日"曲果节"(宗教节日),这时上午举行宗教活动,下午进行表演。此外,也有平时喜庆活动时进行表演的习俗。

邦新乡流传的民间舞蹈当地人称为"谐钦",简佳是谐钦的段落之一,也是其中最有代表性的舞蹈。主要表演时间是每年藏历新年,表示新年到来吉祥之意。还有藏历四月十五日过"色卡达瓦"(传统节日),这天清晨,人群聚集在该乡的强堆寺内,烧香、拜佛,并围绕

寺庙转圈表演一天。藏历六月份过"拨宁"(传统节日),这一天人们穿着节日的盛装,背着经书转田地,然后在田地里表演,祝愿风调雨顺,五谷丰收,人畜兴旺。藏历七月份"曲果节"(宗教节日),这天早上人们背着香草上山顶烧香拜神,然后回村进行表演,祈祷当地主神保佑村人平安吉祥。

奶村主要是每年藏历六月四日到帕巴拉寺院进行表演。据当地艺人介绍,这场表演是因为奶村处在寺院上头,所以向寺院赎罪而负担的差役任务。另外,每年藏历新年,人们聚集在宗格拉康寺,先烧香拜佛,然后表演,以示吉祥如意。藏历四月份举行射箭节"达雄",白天本村的小伙子们进行赛马和射箭,到了晚上相互赛舞赛歌,通宵达旦。

简佳以女子表演为主,并由女子领唱、领舞。表演具有完整的结构,由慢、中、快三种节奏组成。开始时歌声缓慢、舞姿优美抒情,然后逐步加速转入中板,紧接着领舞者喊一声"地尔……呷"即转快板。这种喊声与其它民间舞蹈喊声完全不同,舞蹈进入快板时,她不断地喊着:"底日尔——架!"以提高舞者的情绪,把舞蹈推向高潮,然后在欢快热烈的气氛中结束。歌词大多数是歌颂当地人们所信仰的噶举派和宁玛派圣人及古代寺庙,赞美自然景物,相互祝愿等。这些歌词内容丰富,涵意深沉,表达了当地群众对宗教的虔诚信仰。舞蹈最具特色的是手部动作,如"外绕腕"这个动作,双手的手镯相碰,发生"扎扎……扎"的声响,与整个人体的动态韵律十分协调,富有一种特殊的风格。丰富多彩的舞蹈服装和首饰,也为简佳增添了夺目的光彩。这一带的妇女装饰特别讲究,当地人有这样一个概念:一个家庭的妇女装饰如何,是衡量这个家庭的男人是否能干的标尺。所以这里的男人们都勤奋地劳动,装饰自家妇女,以展示自己的才干。这样,很自然就促使古隆妇女的服饰不断发展和丰富,为简佳锦上添花。

(二) 音 乐

传授 尼玛曲巴(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

该舞蹈无伴奏,舞者边舞边唱,并手执用海螺做的手镯击打节奏。

曲巴布瓦

1 = F 慢速

歌词大意:

送上供奉物品,敬献上僧活佛,来世寄托于你。

送上供奉物品,敬献英明的人,衷肠倾诉于你。

松架曲

1=F 中速

歌词大意:

送上供奉物品,敬献措梅国王;湖中小小野鸭,生命依托于你。

筒 佳 曲

歌词大意:

1. 拍击海螺手镯,

前往天界神处;

天界玉皇大帝,

坐上神的宝座。

- 3. 拍击海螺手镯,
 - 前往下界龙处;
 - 龙王祖那仁庆,
 - 坐上龙的宝座。

2. 拍击海螺手镯,

前往中界赞普处;

赞普王玉玛杰庆,

坐上赞普的宝座。

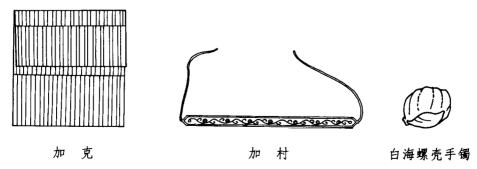
(三) 造型、服饰

造 型



服 饰(除附图外,均见"统一图")

- 1. 女舞者 梳两根长发辫垂于身后,头戴"霞姆"(同《山南果谐》女舞者帽子"年夏"),内穿白色"普美文久",外穿深红色的氆氇"曲巴",腰系氆氇"帮典",脚穿"莫松"靴。胸前配戴用金银制成的"卡务",后腰围着氆氇制成的红蓝黑条纹"加克"和上绣银花纹嵌玛瑙的"加村",耳戴金"阿龙",脖上套珍珠玛瑙串"珠珠",双手戴白海螺壳制的手镯(将白色海螺壳的顶部磨掉,对口穿通)。
- 2. 男舞者 头戴"甲嘎霞木",穿红色氆氇"曲巴"和"求达"靴,右耳戴金"阿龙"(金耳环),左肩斜挂"哈达"等。



(四)动作说明

女舞者的动作

- 1. 手镯的戴法(见图一)
- 2. 四步双开手

准备 自然站立,双臂"垂手"。

第一拍 右脚向前迈一小步,同时左腿屈膝后抬,上身顺势略前俯。 图 双臂屈肘提至胸前,手心朝上(见图二)。

第二拍 左脚原位落地为重心,右脚稍前抬,上身微后仰。双手自胸前划上弧线向两侧分开至"双展翅"位,手心朝上(见图三)。



第三~四拍 第三拍,上身直起,右脚落回左脚旁为重心,微屈膝,左脚稍抬,双手收回虚握叉腰,第四拍,双手不动,左脚落地为重心,屈膝,右脚稍抬(见图四)。

3. 点步翻手(接"四步双开手")

第一~二拍 右脚前伸以脚跟点地,同时双手手心朝下张开前伸,臂稍屈(见图五)。 随右脚收回落地时原位翻腕成手心朝上。





图五

第三~四拍 前三拍双手翻腕成手心朝下,后四拍稍提腕翻成手心朝上。同时脚做第一至二拍的对称动作(见图六)。

第五~七拍 双手动作同上,一拍一次上下翻动,同时右脚以脚跟、脚尖前后点三次。 第八~十拍 双手继续一拍一次上下翻动,同时脚做第五至七拍的对称动作。

4. 松架绕手

第一~四拍 手部动作同"点步翻手"。右脚稍提起的同时双脚顺势略跳起,随即左、右脚先后跺地,一拍一次跺四次。上身稍前俯,眼随手(见图七)。



第五~七拍 右脚起双脚原位交替踏六次(每拍踏两次)。同时双臂屈肘于胸前,两手腕并起由外经上向内绕手两次(见图八)。

第八拍 右脚跺地的同时左脚踢出 25 度,双手成手心朝前(见图九)。

5. 两步绕腕手

第一~二拍 第一拍,右脚起双脚原位各踏地一次。第二拍,右脚轻跺地顺势向前稍踢出,同时双手提起经向前平伸再收至胸前成"胸前交叉手"(见图十)接着手腕并起向内绕手一次顺势手镯相碰,上身微前俯(见图十一)。随即平划至两侧。

第三~四拍 脚动作同第一至二拍。双手自两侧收回叉腰,上身随之直起。



男舞者的动作

做法 将哈达斜披于左肩,双手各抓住哈达的两头(参见"造型图")。舞蹈动作均同女 舞者(女做碰手镯动作时,男双腕虚碰)。

(五) 跳 法 说 明

男女各半,人数无定规,舞蹈以女性为主,男子跟随女性舞动。由本村歌舞最佳的一名女性担任领唱、领舞。

舞蹈开始前,男女分别各站一行,两行并排着、任意在舞场的一侧准备。接着,女领舞 者跳起"四步双开手"动作,众人在她跳一两遍后,随着她那缓慢的舞步节奏,自然地跟着 跳起"四步双开手"。在领舞者的带领下,全体舞动着向场中心行进。在行进过程中(或抵 达场地中心后),领舞者放开优美的歌喉,舒缓悠扬地唱起《曲巴布瓦》歌曲,同时改做"点 步翻手", 众人随之变换动作。到达位置时, 全体自然转身成男女两排面相对(保持此队形 直至结束)。当领舞者唱完第一段歌词后,众人立即重复唱一遍,继续做着"点步翻手"直至 将本段歌词唱完。然后,领舞者接唱《松架曲》第一段词并做"松架绕手"动作,众人也改做 "松架绕手",并在她唱完后再重复唱一遍。如此连续进行,舞蹈速度逐渐加快,直至将两首 歌的歌词全部唱完。紧接着,男舞者们齐声高喊"底日尔架!"随着回荡的喊声,舞场上的气 氛热烈起来,领舞者遂即以欢快的情绪,演唱《简佳曲》,同时跳起"两步绕腕手",众人也立 即变换动作。领舞者唱一段词,大家跟着重复唱一遍。每段一唱完,男舞者就齐声呼喊"底 日尔架"一次。在众人欢快的歌声中,领舞者不时地高喊"地尔……呷!"强烈地刺激着众人 的情绪,使舞蹈速度越跳越快,把气氛推向高潮。只见热烈的舞场上,闪动着人们优美欢快 的舞姿,回荡着舞蹈者们充满吉祥祝福意味的歌声,男人们粗犷的欢呼,领舞者甜脆的喊 叫,此起彼伏,连绵不断。加上众人舞步踏地的"朴朴"声,女舞者双腕上海螺相击发出"扎 扎"的悦耳脆响,汇聚成充满生活气息的迷人的交响曲,令人神往而久久难以忘怀。

(六) 艺人简介

尼玛曲巴 女,藏族,1935年生,农民,1976年起任谐本(领舞者和组织者)。她从小喜爱歌舞,耳濡目染,成了当地的歌舞能手,对当地民间舞蹈的继承起到一定的作用。

达 瓦 女,藏族,1940 年生,1980 年起任谐本。从小跟着父母学跳"简佳"等当地民间舞蹈,在父母的耐心传授和自己努力下成为年轻艺人中的活跃分子。

米玛吉巴 女,藏族,1939年生,农民。她从小喜爱歌舞艺术,逢年过节时就跟着大人们一起跳舞,从而成为本村的歌舞能手。

传 授 尼玛曲巴(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

梁力生

扎年波冬

(一) 概 述

"扎年波冬"又名"扎年霞布卓"。"扎年"即六弦琴,"波"在林芝地区泛指舞,"冬"是敲击或跳的意思。"霞布卓"即舞蹈之意。

扎年波冬流传在林芝地区,是民间逢年过节时活动的一种群众性载歌载舞的演唱形式,因以"扎年琴"为伴奏道具而得名。

在工布(现林芝地区)过"工布年"的习俗由来已久。每逢工布年来临,家家户户自酿青稞酒、藏白酒,杀猪烤肉。在工布年的第二天,村民们便相互拜年,而后携酒聚集在村中央的大坝前,唱着酒歌,跳起民间舞,欢乐的气氛动人心弦。其中,扎年波冬的表演以其独特的艺术风格,倍受群众的喜爱。

当地老人讲:扎年波冬源远流长,在拉萨、日喀则、阿里等地也都广泛流传。拉萨、日喀则将弹奏扎年琴而进行的舞蹈称"堆谐",工布一带称扎年波冬。统称为扎年霞布卓。由于各地地理环境、传统习俗和艺人气质的差异而形成了不同的风格特点。

扎年霞布卓不仅可作为独舞进行自弹自唱自演,也可做为男子集体舞表演。在日喀则一带也有女子自弹自唱自跳的扎年霞布卓,而工布地区多为男子集体舞或男女集体舞表演,大家围着半圆或圆圈,男子各持一扎年琴作为伴奏乐器。脚下动作男女相同。男女舞者轮歌共舞,气氛热烈。表演人数不限。

扎年波冬的基本动作是工布民间舞蹈中最为典型的"丁字碾步""擦布""两跺一擦" 等,轻松活泼。

唱词十分丰富,有赞颂家乡山水、人文景观、倾述爱情等。叙述扎年琴形状的舞蹈组合

《扎年扎西杰布》,最具工布的舞蹈特点,该舞融说、唱、跳为一体,将扎年琴作了具体而概括、细腻而生动的形象描绘。该舞曾被新一代文艺工作者搬上舞台,广为流传,深受群众的喜爱。

(二) 音 乐

传授 桑杰措姆(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

次仁琼琼

歌词大意:

年轻的次仁要去周游幸福的天堂,请充许他拜见帝释天。 圣贤觉者是他的父亲,空行母是他的母亲; 圣贤觉者为他讲佛法,空行母为他舞蹈。

大哪叮嘻

1 = C 中速

月年琴 【
$$\frac{2}{4}$$
 6. $\frac{1}{3}$ $\frac{3}{5}$ | $\frac{3}{2}$ $\frac{3}{2}$

扎年琴 【 6 0 | <u>2. j</u> <u>6. j</u> | <u>3 2 3</u> <u>2 3 2</u> | 2 3 | 3 3 | <u>3. 2</u> <u>j. 6</u> |

$$\underline{6\cdot \ \underline{i}} \ \underline{\dot{2}\cdot \underline{\dot{5}}} \ | \ \underline{\dot{3}\ \dot{2}\ \dot{3}} \ \underline{\dot{1}\cdot \underline{6}} \ | \ \underline{\dot{4}} \ \underline{\dot{2}} \ \underline{\dot{1}\cdot \underline{6}} \ | \ \underline{\dot{6}} \ | \ \underline{\dot{6}} \ | \ \underline{\dot{2}} \ | \ \underline{\dot{3}\cdot \underline{\dot{2}}} \ \underline{\dot{1}\cdot \underline{6}} \ | \ \underline{\dot{3}\cdot \underline{\dot{2}}} \ \underline{\dot{3}\cdot \underline{\dot{2}}} \ \underline{\dot{1}\cdot \underline{6}} \ | \ \underline{\dot{3}\cdot \underline{\dot{2}}} \ \underline{\dot{3}\cdot \underline{\dot{$$

$$\underline{6. \ \underline{i} \ \underline{\dot{3}. \ \underline{\dot{5}}} \ | \ \underline{\dot{3}. \ \underline{\dot{2}} \ \dot{3}} \ \underline{\dot{i}. \ \underline{6}} \ | \ \underline{\dot{4}} \ \underline{\dot{2}} \ \underline{\dot{1}. \ \underline{6}} \ | \ \underline{6} \ 6 \ | \ \underline{6} \ \underline{\dot{6}} \ | \ \underline{6} \ 6 \ | \ \underline{6} \ \underline{6} \ | \ \underline{6} \ 6 \ | \ \underline{6} \ | \ \underline{6$$

① 帝释天:佛教术语。

歌词大意:

- 1. 要买马就买白蹄黑马, 它能疾驰在山区和平原; 青年男子要去的地方, 充满着吉祥和财运。
- 2.要买骡就买非凡的木雅骡, 它能把汉茶驮进西藏; 青年男子要去的地方, 充满着吉祥和财运。

3. 要买牦牛就买非凡的白色神牛, 它能在藏北运输食盐; 青年男子要去的地方, 充满着吉祥和财运。

扎年扎西杰布

1 = C 中速

- 1. 扎西杰布六弦琴, 请勿说没有父亲; 那多罗树的茎干, 是扎西杰布的父亲。
- 2. 扎西杰布六弦琴, 请勿说没有母亲; 那根松耳石的绿叶, 是扎西杰布的母亲。
- 3. 请看六弦琴的上部, 就像雄鹰的羽翼; 请看六弦琴的前端, 就像莲花的茎干。

- 4. 请看六弦琴的后脊, 就像那乌龟的腹部; 请看六弦琴的鞍部, 就像神圣的五台山。
- 5. 六弦琴的琴弦, 是内地的丝线; 六弦琴的拨子, 像那藏汉译师: 六弦琴的弹奏者, 像那不停的轮子。

曲谱说明:第[3]至[27]及第[28]至[36]均奏六次。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者



女舞者

服 饰(均同"波")

道具

扎年琴(参见"统一图")

(四)动作说明

基本动作

1. 两跺一撩

准备 站"小八字步",右脚微提,双臂"垂手"。

第一~二拍 右脚跺地两下,左膝随之微颤,右臂经"斜垂手"屈肘盖划至腹前,左手成"展翅"。

第三~四拍 左脚为重心,右脚略向前撩出,左手原位,右手经上弧线向右上方撩出 成手心向上。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

340

2. 跺踢撩步

准备 站"小八字步",左"垂手",右手旁抬。

第一拍 前半拍,右脚微提,后半拍右脚跺地,同时左脚向左前踢出,双手成手心向上,右手落至"斜垂手"位,左手旁抬至略高于"展翅"位(见图一)。

第二拍 左脚落地,双手姿态不变。

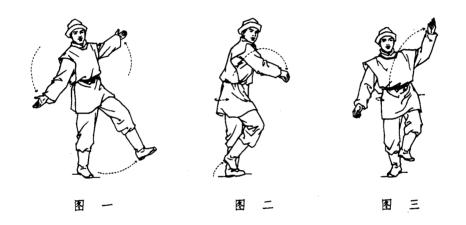
第三~四拍 右脚向前撩出,左手"展翅"位,右手向右前撩出,双手手心向上。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

3. 提腿捣步转

准备 站"小八字步","垂手"。

第一拍 左脚踏地,右脚微提起,顺势左转半圈,同时右手经"斜垂手"位盖划至腰前, 左手自然下垂(见图二)。



第二拍 右脚踏地,双手姿态不变。

第三~四拍 左脚微提,右肩带动身体继续左转四分之三圈,同时左手向左上方撩出,右手"斜垂手"左脚踏地(见图三)。

4. 撩步

准备 站"小八字步","垂手",左脚微提。

第一~二拍 左脚踏地为重心,膝微颤,右脚随之向前擦一下,手做左"前后甩手"。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

5. 丁字碾步

图 四

第一拍 双臂做"提手"的同时身体略转向左前,目视前,左脚掌点地,脚跟微向前顶,同时右脚跟后蹭,双膝微屈(见图四)。

第二拍 左脚跟向左蹭落地,同时右脚跟蹭地前顶,成"大丁字步"位,双膝微屈,身体

顺势转向右前,目视前(见图五)。

6. 踏跺步

第一~二拍 右脚起,双脚原位各踏地一下,同时做右"前后甩手"。

第三~四拍 右脚跺地一下,同时做左"前后甩手"。

7. 连跺步

第一~二拍 右脚跺地一下,左膝随之微屈伸。

第三~四拍 右脚跺地两下,左膝随之微颤。

组合动作

1. 次仁琼琼

图五

做法 依次做"两**跺**一撩"、"跺踢撩步"、"提腿捣步转"接"两**跺**一撩"的第一至四拍动作。

2. 大哪叮嘎

做法 依次做"撩步"两次、"丁字碾步"十二次、"踏跺步"一次接"撩步"两次、"丁字碾步"十二次、"踏跺步"一次再接"两跺一撩"一次、"丁字碾步"三次、"踏跺步"一次。

3. 扎年扎西杰布组合之一

做法 依次做"撩步"三次、"丁字碾步"十三次、"踏跺步"一次、"丁字碾步"七次,"踏 跺步"一次。

4. 扎年扎西杰布组合之二

做法 依次做"连跺步"一次、"两跺一撩"两次(第二次只做"两跺一撩"的前六拍动作)。

(五) 跳 法 说 明

次仁琼琼

男女各成一列,首尾相接,面向圆心,围成一圈,表演者人数不限。男舞者手持扎年琴边弹边舞。奏《次仁琼琼》乐曲,〔1〕至〔14〕为前奏,只奏不舞。〔15〕至〔22〕做"次仁琼琼"组合动作,男女舞者沿顺时针方向,轮歌共舞,(男唱一遍,女唱一遍),节奏逐渐加快,尽兴为止。

大哪叮嘎

《大哪叮嘎》为男子集体舞,舞蹈时队形为横排,由舞者边弹边唱边舞。奏《大哪叮嘎》 342



乐曲,[1]至[25]为前奏,舞者只奏不舞。反复弹奏[26]至[52],反复做"大哪叮嘎组合"。

扎年扎西杰布

《扎年扎西杰布》是由男、女集体表演的歌舞,人数不限,队形同《次仁琼琼》。

表演开始时,由全体男舞者原地弹奏歌曲《扎年扎西杰布》的〔1〕至〔2〕。然后反复弹奏〔3〕至〔27〕六遍,全体边唱第一至六段歌词边舞蹈,唱第一段歌词跳一遍"扎年扎西杰布组合之一"。第六段歌词唱完后,音乐休止,女舞者下场。

男舞者仍保持原队形站立。排在队首的男舞者用念白的方式高声复念第一段歌词,念完后,全体男舞者边弹奏扎年琴边做"扎年扎西杰布组合之二",舞完后音乐休止,舞者原位站立,第二位男舞者高声复念第二段歌词,念完后,全体男舞者边弹奏扎年琴边做"扎年扎西杰布组合之二",舞完后音乐休止……,直至第六位男舞者念完第六段词,全体男舞者跳完第六遍"扎年扎西杰布组合之二",全体即停下来,原位弹奏〔37〕至〔40〕,奏完后即告结束。

(六)艺人简介

桑杰措姆 女,藏族,林芝县东久乡鲁南村人,1965年生。十二岁开始跟村里大人学 跳本地民间歌舞,是村里的歌舞能手。

传 授 桑杰措姆(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 王希华(藏族)

吕 波

嘎 尔

"嘎尔",意为歌舞;也有人解释为"乐舞",因为表演嘎尔有配套的专用乐器伴奏。主要在大型庆典和迎送达赖喇嘛和班禅大师等场合演出,其他场合不能随意表演。嘎尔历史悠久,舞蹈造型优美,音乐风格独特,是一种独具特色的礼仪性男子抒情歌舞。

嘎尔主要流传在阿里地区的扎达、普兰、日土等县以及拉萨布达拉宫,日喀则扎什伦布寺、萨迦寺,那曲地区比如寺,昌都强巴林寺等地。阿里扎达、普兰、日土等县的嘎尔,均由当地不同年龄的男性民间艺人表演,其它地区的嘎尔均由专业男童表演。布达拉宫和扎什伦布寺的嘎尔由俗人男童表演,昌都强巴林寺由该寺恩穷(小僧人)表演。萨迦寺原由专业男童表演,现由该寺恩穷表演。有嘎尔的寺院,一般都是较有影响的大寺院,而且是德高望重的大活佛的主寺,如:达布拉宫是历代达赖喇嘛的冬宫,扎什伦布寺是历代班禅大师的主寺,萨迦寺是萨迦法王的主寺,昌都强巴林寺是帕巴拉的主寺等。这些寺庙都是当地政治、经济、文化的中心。

嘎尔起源于西藏阿里地区。开始是民间艺人在民间节日时表演的歌舞,尔后逐渐流入当地各大寺庙,成为寺院大型宗教活动时必须表演的一种节目。如:扎达县嘎尔在藏历元月五日在扎达托林寺举行"姆朗钦莫"(大法会)时表演,在羌姆表演中穿插进行。普兰县嘎尔在藏历新年初一在普兰科加寺举行的羌姆中穿插表演,表演者均是当地民间艺人。日土县嘎尔于藏历十二月十二日在珠曲德寺举行大型宗教活动"古多尔"时,在僧人们表演的羌姆结束后演出。嘎尔在当时只能于指定的地点和时间表演,不能随意活动。

在阿里地区,表演嘎尔时必须表演"宣",有时嘎尔和宣一齐表演,因此当地群众往往 把这两种舞当做一个舞种来对待,称作"嘎尔宣"。宣在藏族学者麦仁丹增杰所著的《漫谈 古代历史之敕言精华》(藏文版)中有这样的记载:"迎请丹巴辛饶米沃且,人们跳了宣"。丹 巴•辛饶米沃且是西藏苯教祖师,距今已有近三千年的历史。嘎尔是否和宣同时产生,还 需要进一步考证。但在日土县乌江乡"定琼拉康"的一处石窟壁画上,能比较清晰地看到嘎 尔和宣的表演场面,这栩栩如生的壁画充分说明上千年前阿里地区已流行着嘎尔和宣。大约在公元十七世纪,五世达赖阿旺罗桑嘉措(1643—1682年)时期,嘎尔流传到了拉萨地区。当时的流传情况有三种不同的说法:一说是拉达克地区派了一个歌舞队来到拉萨,向五世达赖作致敬演出。五世达赖非常欣赏这种歌舞,演出完毕,请歌舞队帮助筹备和组建了歌舞队。二说是演出完毕后,由于五世达赖的赏识,拉达克当局便把整个歌舞队送给了五世达赖。三说是嘎尔产生于阿里地区,当时的阿里首领从拉萨找了四位青年去学习嘎尔。但在学习期间,原首领被推翻,新首领上任,便将四位青年送回拉萨,同时也派了谷迪等人组成歌舞队来拉萨向五世达赖作致敬表演。嘎尔传入拉萨后,经过吉堆巴、巴丽、吉古顿珠、木尼、久桑等人的创新和发展。后来又从阿里地区专门调遣著名乐手谷迪和精通音乐的普扎西等人前来表演。他们把多姿多彩的舞蹈传授给一些拉萨的学员。他们传习内容除了舞蹈之外,还有各种乐器的演奏。后来这批舞童组成了最初的专职嘎尔歌舞队。每当地方政府举行各种庆典时,表演嘎尔已成了惯例。嘎尔由此正式从民间进入宫廷,在表演形式、内容、艺术表现力方面都有了较大的提高。从拉萨又流传到日喀则的扎什伦布寺和萨迦寺,昌都的强巴林寺和八宿拉让等大寺院,成立了专为各大寺院高僧活佛表演的专业嘎尔队。嘎尔最终发展成为一支具有很高演奏水平和多种舞蹈特色的歌舞队。

嘎尔的演员均为男性,分"嘎尔珠巴""嘎尔巴""嘎尔本"三种身份。嘎尔珠巴即男童歌舞者,他们在队中最辛苦而又是等级最低的队员。所有演出任务均由他们去完成,平时的训练和公差全部参加。他们既是演员又是学员,在训练空余间可以兼学别的项目,如有的去书塾学习藏文,有的学习裁缝等职业,因到十八岁时"嘎尔珠巴"就要更换新人,他们中个别有前途的留任乐员、教练(给根),或"嘎尔巴"(歌舞者),其余人就遭淘汰。嘎尔巴比嘎尔珠巴高一档,可以享受西藏地方政府和各大寺院少量的生活待遇。嘎尔巴中艺术造诣较高和组织能力强的,经过严格考核之后任嘎尔本,即艺术指导及行政负责人,负责全队的行政事务、人事调配、演出活动、业务训练、日常生活等。他们在西藏地方政府及各大寺院任职,并享受较优厚的生活待遇。

嘎尔珠巴的招收有严格的要求和规定:年龄在十一至十三岁左右,家庭出生好,五官端正,形体美好,聪明伶俐等。严禁招收铁匠及屠夫子女。招收办法是,布达拉宫嘎尔由西藏地方政府通知各宗(宗相当于现在的县)。大宗选四名,其中二名为正,二名为副。小宗选二名,一名为正,一名为副。扎什伦布寺在当地男童中挑选。昌都强巴林寺在强巴林寺恩穷中挑选。萨迦寺过去从当地儿童中挑选,现也在寺内小僧中选拔。待遇是一年发一套衣服,每月发少量的糌粑及酥油、茶叶等。

嘎尔为多段落的结构,曲调、歌词内容不同,动作大同小异。嘎尔又分"嘎尔"和"嘎尔鲁"两种。"嘎尔鲁"是一种童声齐唱,由"扎年"(六弦琴)、"林古"(竹笛)、扬琴、铁琴、根卡、艾噶等乐器伴奏。"嘎尔"中又分"波嘎尔"和"莫嘎尔"两种,波嘎尔是男子歌舞,莫嘎尔是

女子歌舞,但都由男性表演,也不扮女装,动作、服饰、道具均一样,没有任何男女的区别, 只是取名而已。这是因为嘎尔的表演场合主要在达赖喇嘛、班禅大师和萨迦寺法王以及高 僧活佛的宫内或寺庙大厅里表演,因此绝对禁止女演员上场。

各地嘎尔的表演形式基本相同,站成一排或两排,面对主人,边舞边向左右移动或前后穿插换位;也可站成一竖排前后移动,左右交叉等,没有大的队形调度。动作幅度较小,舞蹈动作中"单腿跪"和"行礼手"比较多。这和观赏对象有直接的关系。舞蹈表演完毕退场时,舞者绝对不能背对主人,必须面对主人,做"行礼手",半蹲、低头、碎步快速后撤退场,这是对主人的尊敬和礼节。嘎尔没有欢快热烈的舞蹈场面,整个舞蹈在稳重缓慢中进行,庄重肃穆,表现出虔诚赞颂的宗教特色。

各地嘎尔的服饰不尽相同,但道具和伴奏乐器基本上都一样。道具有长刀和斧头等。 乐器有高低音达玛鼓两个,素那(一种木管乐器)两个和云锣等。乐员盘腿坐在一边,也有 站着演奏的,站着演奏时一个人把鼓背在后面,鼓手站着击鼓。阿里嘎尔除了两个达玛鼓 之外,只有一个素那。

西藏民主改革之后各地的嘎尔队曾全部解散,中断了二十多年。1982年度,西藏自治区文化厅、自治区群众艺术馆和拉萨市群众艺术馆为了抢救民族优秀传统文化,聘请末代嘎尔本巴桑顿珠、嘎尔巴达杰、嘎尔珠巴强巴尊珠等人,从拉萨郊区招收了二十多名有音乐舞蹈素养的儿童,经过三年培训,终于把布达拉宫的嘎尔基本抢救恢复,尔后日喀则扎什伦布寺、萨迦寺和昌都强巴林寺的嘎尔也陆续恢复。

编写:丹增次仁(藏族)

阿里嘎尔

(一) 概 述

"阿里嘎尔"流传于阿里地区日土县、普兰县、扎达县等地。基本表演形式有两种:一种是日土县流传的古朴原始的民间舞蹈形态,另一种是普兰县流传的宫廷歌舞形态。它们既有相同之处,也有不同的活动方式及表演特征,以下分别予以介绍。

一、日土县的嘎尔

日土县位于喀喇昆仑山支脉,东与军吉县、改则县,南与狮泉河,西与拉达克(今克什米尔)接壤,北与新疆相连接。是以牧业为主的半农半牧地区。这里的嘎尔,仅流行在日土区日土乡,当地人称为"亚巴"(男舞)。

当地人认为嘎尔是格萨尔王的将士传下的舞蹈。日土仑珠曲德寺"向巴拉康"(向巴庙堂)的壁画中有当时的表演场面。日土乌江乡境内的"定究拉康"石窟壁画中,也有嘎尔和宣的形象:嘎尔舞者手执矛和盾,身穿盔甲,和今天嘎尔的表演非常相似。

日土嘎尔过去每年于藏历四月举行宗教节日时,上午人们背着经书绕庄稼祝愿好收成,下午就表演嘎尔。十二月十二日在仑珠曲德寺拉布让举行"郭多"(抛投法器供品驱魔),这时寺院表演羌姆,然后表演嘎尔。另外,每年选一个吉日,过一次传统的"达让拉桑"节,人们为当地主神绕香,祈祷念经,祝福雨水丰盛,这时也要表演一次嘎尔。

日土嘎尔共有七个节目:《游世界》、《嘎本前往何处》、《服饰解释》、《祈祷》、《宝贝长刀》、《动听的说唱》、《高山》。有十三个男演员,手执长刀表演。另有二人担任伴奏,乐器有高、低音两个"达玛鼓",一支"素那"。基本结构以慢板为主,先跳,中间唱,最后又跳。

二、普兰县的嘎尔

普兰县位于阿里地区南部,喜玛拉雅山脉南麓,是中国、印度、尼泊尔三国接壤处。当地有一则关于"嘎尔"的传说:过去有一年普兰被拉达克侵略军所占领,普兰王甘丹次旺受命带领三千名喇嘛兵进行反攻,一举歼灭了驻扎在普兰的拉达克侵略兵。在庆祝胜利的典礼上,由普兰"希德卡尔达"(希德堡主)王子平措旺堆表演了嘎尔,从此这一舞种就流传于这一带,并且继承了平措旺堆的表演习俗,舞者均身穿藏王服饰,只能由高贵种性的人表演,并能进入宫廷和寺院。

普兰县的嘎尔主要流传于农业区的希德村和科加村。希德村的表演时间是每年藏历十一月一日至三日阿里农民过新年时在希德拉德寺献演。十二月一日阿里牧民新年时,上午表演嘎尔,下午表演果谐和牧民舞。元月五日当地人们上午祈祷当地主神,晚上在希德堡主的宫廷表演嘎尔。元月二十日和二十三日两天在希德拉德寺表演。节目有《圣地的贡嘎宫廷》、《色拉寺》、《普秋》(一个当地名人)、《格西》(一个尼泊尔名人)、《岗巴拉山等》。

科加村每年藏历元月十二日和十五日在科加寺院表演羌姆时,中间穿插表演嘎尔。二月初选一个吉日,村民们聚在一起欢度"多江"(聚酒),首先在科加寺里表演一次嘎尔,下午随意地在草坪上表演果谐,祝贺春耕生产顺利完成。他们的节目与上述不同的有《阿觉阿普》(我的儿子)、《德色西嘎尔》(国王的嘎尔)、《喇嘛架》(活佛)等。基本特点是舞步轻松而缓慢,歌声悠扬而古朴,服饰非常昂贵,一般人置备不起。很多青年人想参加,但由于置不起这方面的服饰而失去机会。

根据文物记载以及民间传说,最初的嘎尔应是日土县的"亚巴",它是表现征战和庆祝胜利的古典歌舞,保持着藏民族早期文化艺术的基本风格。

随着历史的发展,这种古典歌舞也随着演变和发展,成为普兰县流传的嘎尔。它是在亚巴的基础上,一方面接受前藏歌舞艺术的影响,另一方面也吸收了毗邻地区拉达克的民间艺术因素。比如,从他们的服饰演变可以看出,早期的演员身穿盔甲,手执矛和盾,或是彩绸和长刀。而后期完全是吐蕃的王子服饰,并且与前藏流传的大型喜庆歌舞谐钦的男式服饰和表演风格相同。这与历史的发展有关。另外,从"嘎尔"的乐器伴奏上也可以看出,他们用从拉达克传入的达玛鼓和素那来进行伴奏。阿里嘎尔正是从东部的前藏和西部的拉达克吸收了营养,而形成了自己的风格和特征。

(二) 音 乐

传授 斯达次仁(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 记册 阿旺丹增(藏族)

该舞的伴奏乐器有素那一支、高低音达玛鼓各一面。

泽另之二

歌词大意:

- 1. 世界的东方盛传着赞美圣茶的歌谣,祈愿财宝聚此地,歌声回荡在空中。
- 2. 世界的南方盛传着赞美五谷的歌谣,祈愿财宝聚此地,歌声回荡在空中。
- 3. 世界的西方盛传着赞美药材的歌谣,祈愿财宝聚此地,歌声回荡在空中。
- 4. 世界的北方盛传着赞美食盐的歌谣,祈愿财宝聚此地,歌声回荡在空中。

捻白当之一

歌词大意:

- 1. 从天界神仙处听到一则喜讯,天界玉帝皇上,坐在神的宝座。
- 2. 从中界"赞神"处听到一则喜讯,赞王雨玛杰庆,坐在赞的宝座。
- 3. 从下界龙宫处听到一则喜讯,龙王那饶西庆,坐在龙的宝座。

捻白当之二

鲁谐之一

 東 那
 2 1 2 3 2323 | 2323 | 2323 | 2323 | 2356 54 3 | 2 3 2 12 | 3 23 3 |

 达玛鼓 [2 3333 3333 | 3333 | 3333 | 3 1 | 3 1 | 3 1 |

 大玛鼓 [3 1 1 | 3 1 | 3 1 |] |

鲁谐之二

歌词大意:

- 1. 请看这件铠胄,如同日月闪耀。
- 2. 请看这件内衣,如同金光闪烁。
- 3. 请看这件藏袍,如同猛虎显赫。
- 4. 请看这个动作,如同小鹿欢跳。

- 5. 请看这个动作,如同雄鹰展翎。
- 6. 请看这把长矛,若是锋利无比, 就去攻打敌人; 若是钝的长矛,如同木棍一样。

贡嘎拉意颇章之一

曲谱说明,此曲及以下的两首乐曲,均由达玛鼓演奏。

贡嘎拉意颇章之二

贡嘎拉意颇章之三

 1 = C 快速

 $\frac{2}{4}$ 6· 6· 3 3 | $\frac{3}{4}$ 3 3 6· 3 | $\frac{2}{4}$ 3· 3 3 3 | $\frac{3}{4}$ 3 3 6· 3 | $\frac{2}{4}$ 6· 3 3 | $\frac{3}{4}$ 3 3 3 3 3 3 3 | $\frac{3}{4}$ 3 3 3 3 | $\frac{3}{$

(三)造型、服饰、道具

造型



舞者(正面)



舞者(背面)

服 饰(除附图外,均见藏族常用服饰图)

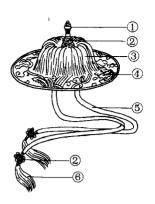
头戴"江达"(王子帽),留长发于脑后编辫,身穿黄色缎子, "曲巴",扎红绸腰带,后腰挂"甲赤布秀"(同"甲谐"男舞者),脚 穿"求达"靴,脖子上挂"阿西哈达"(同"萨央谐钦"男性装饰), 左耳戴"索金"。

道具

赤巴当 钢刀,总长约50厘米。



赤 巴 当 ①钢制 ②缠白银条 ③镶嵌玛瑙



江 达 ①嵌玛瑙 ②金子制 ③红色丝线 ④黄色彩缎 ⑤蓝色绸带 ⑥深蓝色丝线

(四) 动作说明

基本动作

1. 两步举刀

准备 左手叉腰,右手握刀举于右上方(见图一)。

第一拍 右脚向前迈一步为重心,屈膝,右手划至"右抬手"住,上身稍前俯,低头,眼看前下方(见图二)。

第二拍 左脚向前迈一步为重心,屈膝,右手打开至"准备"位,上身随之直立。





图 -

第三拍 上右脚成"八字步",双膝屈伸一次,同时双手先收至胸前(见图三)再打开至 "展翅"位。

第四拍 双脚在原地做第二拍动作。

2. 点步屈伸

准备 (接"两步举刀")

第一~二拍 右脚前伸用脚跟每拍点地一下,左膝随之稍屈伸两次;第一拍时双手自胸前分开,左手至"展翅"位,右手至"屈臂手"位(见图四);第二拍时双手不动。

3. 平步端刀

做法 双手端刀于胸前,起右脚一拍向前迈一步;出右脚时双手向右平摆,出左脚时向左平摆(见图五)。



4. 平步立刀

做法 除双手握刀柄斜立刀于胸前外,其它同"平步摆刀"(见图六)。

5. 退步摆刀

第一~二拍 左脚向右后退一步,双膝屈,重心稍后靠,右手立刀于胸前向左摆,身顺势左拧,左手叉腰,眼看前方(见图七)。



第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作。左手叉腰,右手打开至右"屈臂手"位。 第五~六拍 同第一至二拍。

6. 蹭步推刀

第一~二拍 右脚蹭着地向前迈一步,屈膝,重心在前,左手叉腰,右手自"抬手"位向胸前推一下,上身稍前俯,眼看前下方(见图八)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作。右手再向前推一下。

7. 平步举刀

做法 上身姿态同"蹭步推刀",双膝稍屈一拍走一步。

8. 平步走圈

准备 双手握哈达的两端。

策一~四拍 起右脚双膝稍屈一拍一步向右走一圈,右手手心朝上屈臂前伸,左手提哈达于胯掌、身稍俯向右前,眼看右手(见图九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

提示:迈步时要有沉重感。

9. 蹉步前行

准备 站右"丁字步",双手平托哈达抬于身前,稍含胸前俯。

第一~四拍 双膝稍屈,起右脚向前走右"蹉步"两次,双手托着哈达经上下里绕一小圈。

第五拍 右脚原位跺地一下,顺势转一下身,双手随之托哈达微下沉一次。

第六~十拍 做第一至五拍的对称动作,双手动作同第一至五拍。

提示:双手也可在第一至二拍时向右划小的上弧线先左手靠右肘(见图十),第三至四拍向左划小的上弧线成右手靠左肘。



10. 蹉步后退

第一~五拍 第一至四拍起右脚向后退做两次"蹉步",第五拍时右脚前脚掌,向后点地一下,双手动作同"蹉步前行"。

第六~十拍 双手动作同第一至五拍,脚做第一至五拍的对称动作。 第十一~十五拍 同第一至五拍。

组合动作

1. 泽另组合

第一~二十拍 做"两步举刀"五次。

第二十一~二十二拍 做"点步屈伸"。

第二十三~四十六拍 做"两步举刀"六次。

2. 捻白当组合

第一~二十拍 做"平步立刀"

第二十一~二十六拍 做"退步摆刀"。

第二十七~四十六拍 做"蹭步推刀"五次。

第四十七~五十八拍 做"平步举刀"。

3. 贡嘎拉意颇章组合之一

第一~二十四拍 做"平步走圈"三次。

第二十五~二十六拍 右脚原位跺地两次。

4. 贡嘎拉意颇章组合之二

第一~十拍 做"蹉步前行"。

第十一~二十五拍 做"蹉步后退"。

第二十六~三十三拍 做"平步走圈"。

第三十四~三十五拍 右脚原位跺地两次。

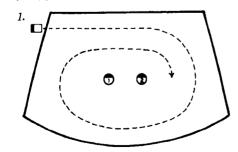
(五) 场记说明

嘎本(□) 男,一人,右手握刀。

众舞者(♥) 男,人数不限,均右手握刀。

达玛鼓手(Φ)和吹寮那者(Φ)盘腿席地坐在舞场中央。

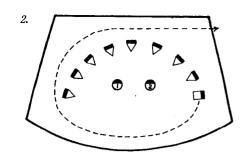
泽另



[泽另之一]

[1]~[7] 舞者候场。

〔8〕~〔21〕 由嘎本带领,众舞者跟随, 做"泽另组合"按图示路线从台右后上场,顺 时针方向走一圈后成半圆队形。



[泽另之二] 众面对圆心在原位唱,并可自由的做一些简单的动作。

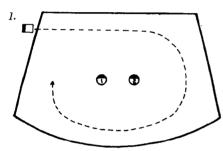
位唱,并可自由的做一些简单的动作。

[泽另之一]

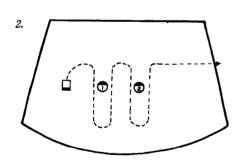
〔1〕~〔7〕 原位站立。

〔8〕~〔21〕 由嘎本带领、做《译另组合》 按图示路线从台左后下场。

捻白当

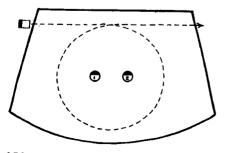


[捻白当之一] 由嘎本带领,众舞者跟随,边唱边做"平步端刀"按图示路线从台右后上场,顺时针走圈。



[捻白当之二] 嘎本率众做"捻白当组" 按图示路线绕行后从台左后下场。

鲁谐

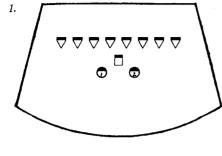


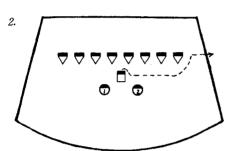
[鲁谐之一] 候场。

[鲁谐之二] 跳法同"捻白当之一"的场记。

顺时针方向绕大圈后从台左后下场。(在 场外放下刀)。

贡嘎拉意颇章





[贡嘎拉意颇章之一] 众如按图示在乐手身后站一横排,嘎本排在前头。双手捧哈达原地站立,面向1点。

[贡嘎拉意颇章之二] 做"贡嘎拉意颇章组 合之一"

[贡嘎拉意颇章之三] 做"贡嘎拉意颇章组 合之二"。

(无音乐)舞者双手捧哈达由嘎本带领,转向 3点,身后退着从台左侧下场。

(六) 艺人简介

斯达次仁 男,藏族,生于1943年,阿里普兰县行巴希德乡人,农民。他向前辈学习,掌握了嘎尔的舞蹈动作及唱词,成为希德乡出色的"嘎尔"表演者。四十岁时担任了"嘎本"。是本乡有一定名望的老艺人。

次仁罗布 男、藏族,生于1948年,日土县日土乡牧民。他是日土村的村长,又担任了本村的"嘎本"。对日土乡"嘎尔"的流传有一定的贡献,当地群众尊称他为"村长嘎本拉"。

传 授 斯达次仁(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

周元

布达拉宫嘎尔

(一) 概 述

布达拉宫是历代达赖喇嘛的冬宫,位于拉萨市中心红山之上,依山叠砌,殿字巍峨、气势雄伟,是原西藏地方政府政教合一的权力中心。

"布达拉宫嘎尔"是一种全部由十三岁左右男童演出的歌舞艺术。

布达拉宫嘎尔源于五世达赖时期。据末代宫廷"嘎尔本"(达赖喇嘛歌舞队的主管俗官,负责全队行政事务、人事调配、组织演出、业务训练、日常生活等。他除了嘎尔歌舞队的工作外,还在政府中兼有其他职务,但以歌舞队的工作为主。)巴桑顿珠先生介绍:"在五世达赖建立噶丹颇章王朝,掌握了西藏政教大权后,拉达克地区的首领派了一个歌舞队来拉萨向五世达赖作致敬演出。从此这种艺术形式便在拉萨扎下了根。"

"嘎尔"在藏语里是舞蹈的意思。在拉萨,人们对布达拉宫嘎尔歌舞队的成员习惯统称为"嘎尔巴","巴"即人,对男性少年舞者称为"嘎楚巴"。嘎尔歌舞队成员的传统名称为"曲真噶惹娃",意思是"曲巴"的真人,"曲巴"就是用形体动作来表现神的各种姿态的人。

嘎尔歌舞队主要表演的节目有"嘎鲁"、"嘎尔"两大类。"嘎鲁"即歌,主要是以童声齐唱及器乐合奏的音乐形式。

"嘎尔"是舞,共分坡嘎(男子舞)、莫嘎(女子舞)、持嘎(刀舞)三大段,其中又分二十八小段。莫嘎也由男子表演。

嘎尔歌舞队是专为达赖喇嘛和旧西藏地方政府的高级僧俗官员服务的。表演时间为藏历新年初一、初二及迎接达赖喇嘛时,主要在布达拉宫、罗布林卡、大昭寺进行演出。在藏历元月十五日拉萨大祈祷法会(坚阿曲巴)时,也要进行表演。

布达拉宫嘎尔的表演人数为十三人。动作注重造型、感情平板,形式较为单调,与西藏 360 传统民间舞蹈迥然不同。基本动作有"平举手"、"下腰摆手"、"跪行礼"、"单脚跳步"、"双跳步"等。表演时舞蹈者的表情严肃,加上达玛鼓及素那的伴奏,给人一种肃穆、庄重的感觉。

旧时西藏著名的嘎尔歌舞队有三个:一个在拉萨市布达拉宫,隶属旧西藏地方政府; 一个在日喀则扎什伦布寺,隶属班禅堪布会议厅;还有一个在昌都地区的强巴林寺。其中 布达拉宫嘎尔歌舞队影响最大。

(二) 音 乐

传授 巴桑顿珠(藏族)记谱 次日群培(藏族)

该舞蹈伴奏乐器有两支素那以及高、低音达玛鼓各一面。伴奏者需坐在场外演奏,不能站立。

坡嘎

素 那 | 5 - | 5 - | 4545 | 2 - | 2 - | 2 - | 素 那 $\begin{vmatrix} \dot{2} & \underline{\dot{1}} & \dot{2} & 7 \end{vmatrix}$ 7 - $\begin{vmatrix} 0 & 0 & |\underline{67} & \underline{676767}| \end{matrix}$ 7 - $\begin{vmatrix} 7 & - & |\underline{7} & - &$ 素 那 | i <u>7 i 7 i | 6 767</u> | 6 767 | 5 - | 5 - | 3 23 2 323 | 素 那 | 1212 | 1212 | 5 | 5656 | 7 - | 7 - | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 - | 素 那 | 5 - | 7 <u>i 7</u> | i <u>7i7i7i</u> | 6767 6767 | 6767 6767 | 6 - | 素 那 | 6 - | 6 - | 6 7 565656 | 5 - | 5 - | 32323 1212 | 素 那 ²⁶7 ⁶⁷6 | <u>6767</u> ⁸⁶5 | 5 - | <u>32323</u> <u>1222</u> | <u>14 6 i</u> | <u>2 2</u> 2 - |

(三) 造型、服饰、道具

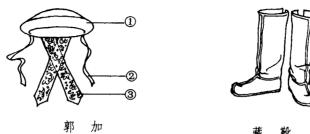
造 型



嘎楚巴

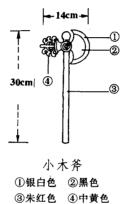
服 饰(除附图外,均见"统一图")

嘎楚巴 头戴黄色"郭加"帽,内穿白色"普美文久",外套黄色或绿色花缎子制的"曲 巴",着灰色藏靴。



道具

小木斧



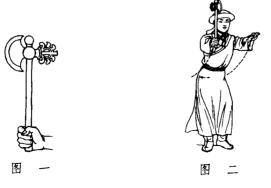
①黄缎制 ②红绸带 ③红色彩缎

(四) 动作说明

1. 平举手

准备 右手握斧柄末端(见图一)。以下"准备"除另说明外均同此。

做法 "八字步",左膝略屈,胯向右送出,双手向前平抬,右手"握斧",左手"虚握拳" 手心向前(见图二)。



2. 甩手举斧

准备(见图二)

第一拍 前半拍,脚站"八字步",双臂略屈肘向下甩一下;后半拍时,双手收至胸前。

第二拍 双手向下甩一下的同时双膝屈伸一次。

第三拍 左膝稍屈,略向右送胯,同时右手抬至胸右前,左手向左前平抬,微屈肘(见 图三)。

第四~五拍 保持姿态。

第六拍 同第一拍的前半拍。

第七拍 双手收于胸前,双膝略屈(见图四)。

第八拍 同第一拍的前半拍。

第九拍 脚位不变,双手前抬至"双托手"位。

第十~十二拍 双臂屈肘慢落至"垂手"位。

3. 踢跪步

第一拍 左脚向左前踢出,同时双手左摆右手至腹前,左手至"斜垂手"位。

第二拍 左脚落地的同时,右"掖腿",手上划至"双托手"位(见图五)。



图三



图四



图 五

第三拍 保持姿态。

第四拍 右脚旁落随即左"掖腿",同时双手落于腹前。

第五拍 右脚小跳一下,手姿态不变。

第六拍 左腿向前稍踢出,后半拍双腿成右"跪蹲",双手下落(参见图三手姿态)。

第七拍 保持姿态。

第八拍 双手收至胸前(参见图四手姿态)。

第九拍 双腿立起,手自然下垂。

第十拍 双脚向上跳一下,手抬至"双托手"位。

第十一拍 双膝屈伸一次,手保持姿态。

第十二~十三拍 双手慢落自然下垂。

4. 跪行礼

第一~二拍 左"垂手",右臂向前平抬、右手左右绕腕划"∞"形(见图六)。然后屈肘 将斧柄夹于右腋下,同时双腿右"跪蹲",上身前俯、低头(见图七)。

第三拍 右手放开斧柄,以指尖触地随即上抬点额(见图八)。

第四拍 双腿起直,自然站立,右手握斧、两臂自然下垂。



5. 弯勾脚

第一~二拍 左腿直膝勾脚前伸,脚跟着地,同时右腿屈膝,上身前俯,双手向下伸直 (见图九)。

第三~四拍 保持姿态。

第五~六拍 左脚全脚掌着地,重心前移右脚随之踮起,双膝顺势屈伸一次。

第七~八拍 重心后移,做第一至二拍动作。

第九~十拍 保持姿态,重心向前,右脚起两小腿向后踢跳一下,双手同时做"里绕腕"身体顺势向左转四分之一圈,落地后仍保持图九姿态。

第十一~四十拍 做第一至十拍动作三次,左转四分之三圈。

第四十一~四十八拍 同第一至八拍。

第四十九~五十拍 做第九至十拍动作向右转四分之一圈。

第五十一~八十拍 做第四十一至五十拍动作三次右转四分之三圈。

6. 下腰摆手

第一~二拍 双脚自然站立,下后腰,双手向上伸直(见图十)。



图 九



图十

第三~四拍 保持姿态,双手做一次"里绕腕"。

第五拍 保持姿态,双手右摆,右手至"展翅"位,左臂屈肘落于左胸上方(见图十一)。 第六拍 双手向左回至图十姿态。

第七~八拍 同第五至六拍。

第九~十拍 同第三至四拍。

第十一拍 做第五拍的对称动作。

第十二拍 做第六拍。

第十三~十四拍 同第三至四拍。

7. 单跳转步

第一~二拍 同"踢跪步"的第一至二拍。

第三~四拍 保持右"掖腿",手由"双托手"位慢落自然下垂。

第五~六拍 左腿屈伸一次,同时手举至"双托手"位。

第七~八拍 保持右"掖腿",左脚原位跳两下,手下落于"垂手"。

第九拍 右腿向右踢出,手于原位。

第十拍 双腿左"跪蹲",同时手旁抬至"双展翅"位。

第十一拍 保持姿态。

第十二拍 脚姿态不变,右手左摆至"按掌"位。

第十三~十四拍 右手向右打开的同时双腿立起随即上左脚向右碾转一圈,手抬至 "双托手"位。

第十五~十六拍 左"掖腿",双手经前慢落至"垂手"位。

第十七~十八拍 左腿位置不变,右腿屈伸一次,手经前抬至"双托手"位。

第十九拍 右脚向后撤跳一步,双手落至腹前。

第二十拍 前半拍,左腿向左前踢出。后半拍,左脚落地的同时双膝跪地,臂部后坐, 双手自然地放在两膝上(见图十二)。

第二十一~二十二拍 保持姿态。

第二十三拍 双腿立直、脚成"正步",双手屈肘抬于胸前。

第二十四拍 双脚小腿后踢跳起(见图十三),落地成右"掖腿"。双手姿态不变(见图 十四)。



图



图 十二



图 十三



图 十四

第二十五~二十六拍 保持姿态。

第二十七~二十九拍 左脚小跳三下向右转四分之一圈,双手至右"托手"、左"垂手"位。

第三十拍 保持姿态。

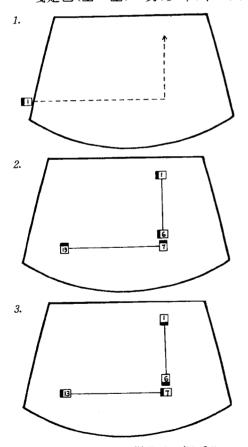
第三十一~三十二拍 保持右"掖腿",左腿屈伸一次,左手旁抬成"双托手"。

第三十三拍 前半拍,左脚小跳一下;后半拍,左脚落地,右脚向右前踢出。

第三十四拍 右脚落地,双手落至"垂手"位。

(五) 场 记 说 明

嘎楚巴(□~圆) 男,少年,十三人,均右手"握斧",简称"1号"至"13号"。



「坡嘎]

〔1〕~〔65〕 前奏。

〔66〕~〔76〕 由 1 号带头,舞者成一路 纵队,依次走便步按图示路线从台右前出场 至箭头处,右转身成下图位置。

[77]~ [86] 1至6号面向7点,7至 13号面向1点,均做"平举手"。

[87]~[98] 全体原位做"甩手举斧"两次。

[99]~〔111〕 做"踢跪步"两次。最后一 拍全体左转身成下图面向。

[112]~[113] 1至6号面向5点,7至 13号面向7点,全体做"跪行礼"。

〔114〕~〔119〕 全体原位做"平举手"。

[120]~[131] 做"甩手举斧"两次。

[132]~[144] 做"踢跪步"两次。

〔145〕~〔184〕 做"弯勾脚"。

[185]~[191] 做"下腰摆手"。

[192]~[208] 做"单跳转步"。最后四拍全体右转身,1 至 6 号面向 7 点,7 至 13 号面向 1 点。

[209]~[210] 全体左转身,1至6号面向5点,7至13号面向7点做"跪行礼"。

〔211〕~〔228〕 由 13 号带头,按出场相反顺序和路线,全体上身稍前俯,低头、碎步后退下场。

(六) 艺人简介

巴桑顿珠(1916—1998) 男,藏族,他是布达拉宫末代宫廷歌舞队的最后一任嘎尔本,1924年开始从事嘎尔歌舞艺术,是一位颇具才华的乐师,生前为西藏大学艺术系副教授。

传 授 巴桑顿珠(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 丹增次仁(藏族)

吕 波

昌都强巴林寺嘎尔

(一) 概 述

强巴林寺位于西藏昌都地区昌都镇境内。昌都镇是昌都地区行署、昌都县府所在地。 "强巴林寺嘎尔"原是专为强巴林寺上层活佛和官员们服务的一种高度规范化的舞蹈。

强巴林寺建筑宏伟壮观,僧人众多,戒律森严,是西藏东部地区最大寺院之一,在区内外很有影响的格鲁派寺院。强巴林寺由宗格巴的弟子强桑喜绕桑布于 1437 年创建,距今已有五百多年的历史。

强巴林寺嘎尔的演员称"嘎尔巴",有八至十人;嘎尔本〈教练及组织者〉两人。演员的 挑选有严格的要求和规定,必须在强巴林寺扎巴(小僧人)中挑选,年龄在十八岁以下,要求身材好、体质好、记忆力好。过了十八岁必须退出嘎尔巴队。新队员集中后强化训练四个月,尔后不集中练习,只是每年的表演前排练几次。所以,强巴林寺嘎尔巴队基本上是专业队,但没有特殊的待遇,和其他扎巴们一样。据原强巴林寺嘎尔巴洛桑江村介绍:嘎尔共有十八段,要连续表演而且动作激烈,幅度大,所以必须要十八岁以下的青少年表演。

强巴林寺嘎尔的表演时间是每年藏历新年初一,在强巴林寺大院内为活佛帕巴拉等上层僧侣和管家们表演,初二在"拉卡"(活佛住锡地)大院内表演,祝贺新年快乐,万事如意。除此之处还在迎送上层活佛时表演,但这个活佛必须是比帕巴拉高一级的才能表演。总之,强巴林寺嘎尔必须在指定的时间、地点向特定的对象表演,不能随意演出,更不能随便传授给他人。

据洛桑江村介绍:"强巴林寺嘎尔于藏历第十一绕迥年开始表演。"由此推算,强巴林寺嘎尔距今已有三百多年的悠久历史。

强巴林寺嘎尔舞蹈动律独特,歌曲优美动听,主体舞蹈是钺斧舞,也有刀舞。舞蹈形态的雕塑性非常强,而且舞者边唱边舞。据老艺人说,早年曾用素那和达玛鼓伴奏,现已无人伴奏,只有舞者边唱边舞了。它的歌声和舞蹈动律都和藏族其他民间歌舞不同。动作不但高度规范化而且表达一定的内容,和歌词结合得非常密切,唱到什么词意舞者就做什么动作。每个动作都有统一的名称术语,训练时只要嘎尔本喊什么术语,舞者就作什么动作。其训练方法也达到了一定的专业水平,已不是传统的心传口授训练方法。所以强巴林寺嘎尔在西藏地区来讲是一种较高层次的歌舞艺术。嘎尔虽然来自民间,但它在民间已很少人表演。因此,人们把嘎尔看成一种非常神秘的舞蹈。

强巴林寺嘎尔虽然由布达拉宫流传而来,但由于当地人的性格及所处环境不同,在动作幅度和表情上已有所差异。而且强巴林寺嘎尔又吸收了当地民间舞蹈"热巴"和"果卓"中的基本动作,如:"跨腿转"是从热巴中吸收的;"掖腿转蹲"是从果卓中吸收的。所以强巴林寺嘎尔虽保留了布达拉宫嘎尔的表演形式、内容、场合规定,但它的舞蹈动作却具有自己的风格特点。强巴林寺嘎尔的手臂动作较多,这是由于舞者多数用刀、斧等道具,道具的使用必然丰富了手臂动作;并且嘎尔主要是为上层人士表演,不少动作是带有礼仪性的,而礼仪性的动作不能用脚,只能用手臂动作来表现,因此,嘎尔的手臂动作就日益发展和丰富。据该舞的传授者洛松江村介绍,强巴林寺嘎尔在表演时各角色所穿服饰和手持的道具均与《布达拉宫嘎尔》相同。

(二) 音 乐

传授 洛松江村(藏族) 记谱 白 曲(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

杰瓦根永

$$1 = G$$
 中速
$$\frac{2}{4} \underbrace{3}_{4} \underbrace{5}_{5} \cdot | 6 \underbrace{5}_{6} \underbrace{6}_{5} \underbrace{6}_{5} \underbrace{1}_{6} \underbrace{1}_{6} \underbrace{5}_{1} \underbrace{3}_{5} \underbrace{5}_{5} \underbrace{1}_{2} \underbrace{3}_{3} \underbrace{5}_{6} \underbrace{$$

$$\frac{2}{4}$$
 2 - | $\frac{2}{2}$ 3 5 | 6 5 6 | $\frac{1}{1}$ 6 $\frac{1}{6}$ 5 3 5 | $\frac{2}{3}$ 3 5 | $\frac{2}{3}$ 5 | $\frac{2}{3}$ 5 | $\frac{2}{6}$ 6 $\frac{1}{6}$ 7 $\frac{1}{6}$ 8 $\frac{1}{6}$ 8 $\frac{1}{6}$ 9 $\frac{1}{6}$

歌词大意:

1 = G 中速稍慢

佛陀之圣母东久旺姆啊! 显现着甘丹格鲁派教法。

还有那释迦牟尼的佛法, 兴盛而永不磨灭的吉兆。

苏西达雷

 $\frac{2}{4}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1$

歌词大意:

1. 甘丹大乘大殿,四面比箭还直。 阿旺罗桑曲杰,常居住在此殿。

2. 三界众生教主,阿旺罗桑曲杰。 您是所有众生,行善积德之母。

(三) 动作说明

基本动作

1. 跪行礼

准备 站"八字步",双手叉腰。

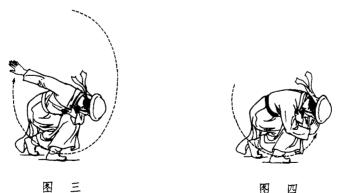
第一~二拍 右脚原地踏一步,同时左腿屈膝前抬,双臂微屈肘、手心朝上向前平抬(见图一)。

第三拍 左脚在前落地为重心,右脚跟随之离地,左手同时收至右胸前,上身稍右拧,右臂伸直顺势经"垂于"向后往上划半个大立圆,眼看右手(见图二)。



第四拍 双腿右"踏步全蹲",扣胸低头,右手继续经前向下往后划立圆(见图三)。

第五拍 右臂屈肘,掌心向左划下弧线抬至额前,以食指碰额做行礼状,其它姿态不变(见图四)。



第六拍 姿态不变,右手经"垂手"时伸直划下弧线向后抬平,上身顺势前俯(参见图三)。

第七拍 同第五拍。

第八~九拍 慢一倍做第六拍动作。

第十~十二拍 同第七至九拍。

第十三拍 同第五拍。

第十四~十五拍 身体起直自然站立,同时双手经"斜垂手"位上划盖下叉腰。

2. 单勾脚

准备 站"正步",双手叉腰。

第一~二拍 碎步向左慢转四分之一圈,双手于原位。

第三~四拍 手姿态不变,左腿勾脚直膝向左前抬起(见图五)。

第五拍 保持姿态。

3. 掖腿蹲

准备(参见图五)

第一~二拍 左脚落回原位腿半蹲,同时右"掖腿",双手叉腰。

第三~四拍 同"单勾脚"第三至四拍。

4. 前行礼

第一拍 向前碎步小跑,同时双臂略屈肘手心朝上前抬。

第二拍 右腿为重心稍屈膝,左腿勾脚伸向左前脚跟着地,同时上身前俯埋头,双手前摊做行礼状(见图六)。

5. 晃手行礼

准备 接"前行礼"。

第一~二拍 左腿屈膝前抬,同时向右"双晃手",上身随之稍左倾微右拧,眼视随手(见图七)。

第三~四拍 慢一倍做"前行礼"的第二拍动作。





图七

6. 弯腰

第一拍 脚站"八字步",上身前俯90度,双手拍膝(见图八)。

第二拍 右脚原地踏一下,同时上身起直,左腿向左前踢出,手前举至"双托手"位(见图九)。

第三拍 左脚收至"掖腿"位,右膝略屈,上身稍左拧微仰,双手于"双托手"位同时做"里绕腕"一次(见图十)。

7. 掖腿跳



准备 接"弯腰"。

第一拍 左脚向后撤一步,稍屈膝为重心,右腿随即前抬,手姿态不变。

第二拍 右脚着地做"弯腰"的第三拍动作。

第三拍 左脚向前上一步,稍屈膝为重心,顺势右"掖腿",身体转向右前,手姿态不变。

第四拍 保持姿态,左脚向上跳一下,双手同时做"里绕腕"一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

8. 双抬手

准备 右手握斧,双手于"垂手"位,脚自然站立。

第一~四拍 脚不动,双手五指微屈,手心相对,屈肘慢抬至肩前。

第五~八拍 双手向前伸直再慢落至"垂手"位。脚姿态不变。

9. 三步碾转

准备 双脚自然站立,右手握斧,双手于"垂手"位。

第一拍 左脚向前上步的同时脚跟前顶顺势向左碾转半圈右脚随即提起,同时右手向右前上方撩出,左手抬至"展翅"位。

第二拍 右脚前踏一步为重心,左脚跟随之离地,手的姿态不变。

第三拍 左脚后踏一步。手姿态不变。

第四~六拍 做第一至三拍的对称动作。

第七~八拍 左脚踏地,右脚微提,顺势向左转身半圈。手的动作同第一拍。

第九~十拍 做第七至八拍的对称动作。

第十一~十三拍 左脚起原地踏三步。手保持姿态。

组合动作

1. 杰瓦根永

第一~八拍 双手叉腰,站"八字步"静止。

第九~二十三拍 做"跪行礼"。

第二十四~二十八拍 做"单勾脚"。

第二十九~五十二拍 做"掖腿蹲"六次。

第五十五~七十四拍 做"晃手行礼"五次。

第七十五~七十八拍 做"弯腰"。

第七十九~九十四拍 做"掖腿跳"两次。

第九十五~九十七拍 做同"跪行礼"第三至五拍。

第九十八~一〇一拍 双"垂手"碎步后退。

2. 苏西达雷

第一~十六拍 做"双抬手"两次。

第十七~二十二拍 做"跪行礼"的第三至五拍动作,两次。

第二十三~三十拍 做"双抬手"。

第三十一~五十六拍 做"三步碾转"两次。

第五十七~六十拍 做"弯腰"。

第六十一~一〇〇拍 做"掖腿跳"五次。

第一〇一~一〇四拍 同"跪行礼"的第三至五拍。

(四) 跳 法 说 明

强巴林寺嘎尔在指定的时间向特定的对象表演。舞者八或十人,全为十八岁以下的少年男性。以前表演用素那和达玛鼓伴奏,已失传。现由舞者边唱边舞。整个表演在庄严肃穆的气氛中进行,舞者动作统一规范,动静有致,既有雕塑似的美感,又充满神秘感。

表演在大殿院内进行。届时,舞者以四人或五人为一组,排成两路纵队,面向观众走上场,先表演《吉瓦根永》:由领舞少年先唱前两小节,众人随之齐唱,同时开始做"杰瓦根永"的组合动作;至[43]时,全体俯身低头垂手,碎步后退下场。然后,舞者均右手"执斧",队列

不变,按表演《杰瓦根永》的方法演唱《苏西达雷》,做"苏西达雷"组合动作。碎步退场后,表演结束。

(五) 艺人简介

洛松江村 男,藏族,1943年生,昌都地区昌都县人。他于1952至1959年在昌都强 巴林寺当喇嘛,此期间系统地学习了该寺的羌姆和嘎尔等传统艺术。自1964年以来,他曾 多次参加县、自治区乃至全国的文艺比赛汇演,先后荣获过优秀奖、一等奖。

洛松江村在昌都县乌兰牧骑宣传队担任舞蹈编导期间编排了卓舞、藏戏、相声等节目,同时向队员们传授了羌姆和嘎尔的技艺,对昌都乌兰牧骑宣传队的艺术建设和发展做出了巨大成绩,特别是对昌都强巴林寺羌姆和嘎尔的继承和发展作出了突出的贡献。

传 授 洛松江村(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 王希华(藏族)

吕 波

泽当嘎尔巴谐玛

(一) 概 述

"泽当嘎尔巴谐玛",是一种古老的藏族民间祭祀歌舞,流传于山南雅隆河谷中游的昌珠和下游的泽当镇。

雅隆河谷是藏民族远古文明发祥地。每当泽当嘎尔巴谐玛高潮之际多次出现猴子挠痒、踮转等动作时,令人很自然地会联想起关于泽当地名由来的民间传说:远古时代有一猕猴与罗刹女成亲,生下六子。这是藏民族最初的图腾。相传当年的"猴子洞"就在泽当镇东面索塘贡布日山上。这图腾圣地,千百年来受到藏族人民世世代代的朝拜。猕猴与罗刹女的六子感到洞内狭窄,看到贡布日山下的坝子很开阔,就从山上来到山下嬉戏玩耍,于是这里就叫作"泽当",含意就是"玩耍的坝子"。

从嘎尔巴由六人扮演的人数看,也与猕猴与罗刹女的六子及以后藏族的六大氏族有关。它从一个侧面显示雅隆河谷确是藏族古老文化发祥地。

舞中猴子动作的出现,是用模似动物的舞蹈形式,表达藏族先民的氏族图腾。这种图腾动作比泽当嘎尔巴谐玛更为原始,也是该舞最早的雏形。

嗣后,民俗祭祀活动吸收了这种歌舞。并形成了泽当每年藏历五月十五日的祭祀活动。这天,西藏各地寺庙皆举行盛大的宗教仪式。藏历五月,正是雅隆河谷地带庄稼开始结穗,风光宜人的季节,藏族先辈们向泽当地方神多吉玉珍玛(被莲花生征服的十二地祇丹玛神之一)隆重祭祀,表演嘎尔巴谐玛,供世俗人们欣赏。现今它又成了雅隆一带的艺术节——"泽当金支"。

泽当嘎尔巴谐玛有六个"嘎尔巴"(男演员)、六个"谐玛"(女演员),男性鼓、钹手各一 382 名, 扮多吉玉珍玛的女演员一名, 代多吉玉珍玛检查歌舞的男性"鲁赞玛"一名, 侍侯多吉玉珍玛的"巴姆"(圣洁姑娘)两名。泽当嘎尔巴谐玛由舞蹈、歌曲和打击乐三部分组成。整个歌舞共分四个段落, 即:嘎尔巴跳"国休藏池"(意即从头至尾);谐玛清唱"桑多百日"(赞莲花生修行圣地)的谐钦;嘎尔巴清唱"嘎基嘎布达觉"(用白布做的经幡之意)的谐钦;最后, 是谐玛集体清唱"扎西谐"(吉祥之歌)。 男演员以舞为主, 女演员以歌为主。谐玛演员的服饰是根据"吉桑玛"(盛装之女)的古老习俗要求穿戴的, 服饰豪华, 披戴珠宝繁多, 故不能大动, 只能做些小臂动作或轻踏几步, 其舞姿优美、含蓄、文静、稳重。嘎尔巴的动作比较丰富, 有"双膀挠痒"、"腋下挠痒"、"遮阳颤转"、"牛尾扛肩"、"赶羊式"等三十一个基本动作, 具有粗犷、自然、诙谐、潇洒的风格特点。歌曲的内容, 除了驱邪迎祥之外, 还有赞颂莲花生的功德等。整个演出仪式庄严、隆重, 形式完整。

泽当嘎尔巴谐玛一年只跳一次。由民间团体来轮流负责主办这一活动的一切准备工作。每年藏历五月十五日,上午八点左右,泽当镇的全体群众穿上节日的盛装,带上各种野餐食品和帐篷,集中在"代玛拉康"(即代玛神殿)前。当朝阳刚刚升起时,民间团体之一"次阿巴"的群众,将谐玛扮演的"代玛佛"请出,走在群众仪仗队的前面,绕泽当镇一周。最后来到泽当镇贡布日山东面的泉水下,将代玛佛请上早已准备好的座床,为其"醒酒"。这时,扮演代玛佛的人回到"次阿巴"的帐篷里,痛痛快快地玩;中午时分,"次阿巴"成员将代玛佛又请到座床上,让群众祝福。此刻四面八方点起缭绕的松烟,先安排鲁赞玛向代玛佛敬礼:有的喇嘛持鼓,四名喇嘛击钹,两名喇嘛吹长号角(铜钦),两名喇嘛吹唢呐(加林)。当鼓乐齐鸣时,代玛佛上床,即表演代玛神态;尔后,鲁赞玛来到嘎巴尔谐玛演员跟前,开始检阅歌舞。如发现跳错或唱错的话,演员将挨打。演员演出完毕,代玛佛情绪恢复正常。午间,祭祀仪式活动结束。下午,代玛佛和鲁赞玛表演着回各自殿堂,嘎尔巴尾随行进中作"挥牛尾"动作。

从该舞的服饰、道具中,可看到有关吐蕃时代的文化痕迹及其民俗。嘎尔巴演员手执的道具红牛尾,象征招财迎祥,亦象征权力。这种道具,吐蕃兴起初期已广泛使用。嘎尔巴演员背后佩戴的五色哈达,是表示藏民族对彩虹般的五色的酷爱。吐蕃时期由于生产力的局限,每当要表达"禳灾招福,吉祥如意"的愿望时,便在房舍及帐篷顶上的竖起束结着五色羊毛的树枝。至今所有藏式房屋顶上,仍触目可见插着布和绸缎做成的五色经幡,在藏族群众住宅或各种建筑物的内外,也习惯用五色绘制的各种花纹图案和装饰品。对于五色,有种种解释:五色象征水、火、铁、木、土五行;象征天文历算中的东、西、南、北、中五洲方位,等等。而五色的基本含意,则是禳灾招福,吉祥如意。它反映出藏胞的信奉,不仅有吐蕃时代的文化痕迹,而且还有自然崇拜的远古习俗。

(二) 音 乐

传授 桑 杰(藏族) 达瓦顿珠(藏族) 记谱 仁 增(藏族) 翻译 王希华(藏族)

泽当嘎尔巴谐玛所用的民歌是从民间谐钦音乐中选取的。由舞师领唱,其他舞者随舞师哼唱其旋律,不唱歌词。该舞的伴奏乐器有一副钹和一面鼓,可由两人分别演奏,也可由一人同时演奏,唱时不奏。

鼓 点 中速 ² X X | <u>X X</u> X | 鼓 占 快速 $\frac{2}{4}$ X X | X X | 鼓 点 Ξ $\frac{2}{4}$ XXXX $\frac{2}$ 鼓 占 四 中速稍快 $\frac{2}{4}$ X X X X $\frac{2}{4}$ X X $\frac{2}{4}$ X X $\frac{2}{4}$ X X $\frac{2}{4}$ 鼓 占 五 快速 $\frac{2}{4}$ X X \times X X X 0 鼓 点 六 中速稍快

384

```
点入
                     鼓
\frac{2}{4} x x | \underline{x} x | x x | \underline{x} x | x x | \underline{x} x | \underline{x} x | x 0 |
                     鼓点九
中速

<u>2</u> <u>X X X X | X X | X X | </u>
                     鼓 点 十
中速

<u>2</u> <u>X X·</u> X ‖
                     鼓点十一
\frac{2}{4} X X \left| \begin{array}{cccc} \underline{X} & \underline{X} & \underline{X} \end{array} \right|
                     鼓点十二
中速
鼓点十三
x x | <u>x x</u> x | x x | <u>x x</u> x | x x | <u>x x</u> x |
                    鼓点十四
\frac{2}{4} x x x | x x x | x x x |
                                                      385
```

鼓 点 七

快速

歌词大意:

桑多百日之山,有许多修行禅洞; 印度的班智达帽,戴上十分自在; 手上的金刚杵,握住十分满意。

白布经幡

- 1. 用白布做的经幡,插在吉祥宫殿上; 贤宫好似金子山,仆人好似珍珠串。
- 2. 金色的牛鞍牛杠,是以擅香木制成; 牛杠下的牦牛,生活安居乐业。
- 3. 住在深山里的,莲花生大师呀! 歌与舞的供品,遥遥地向您奉献。

- 4. 打开金色大门,见到玉石度母; 歌与舞的供品,遥遥地向您奉献。
- 5. 雄鹰翱翔在天空,飞到昌珠寺的金顶上; 圣度母的头道茶,村上智人遥遥地奉献。
- 6. 铜勺镶着金花,松柏炊烟似白云; 官员驾到之时,吉祥之烟隆隆腾起。

歌词大意:

- 1. 向着东方愿吉祥;多么欢畅,多么幸福!
- 2. 向着南方愿吉祥;多么欢畅,多么幸福!
- 3. 向着西方愿吉祥;多么欢畅,多么幸福!
- 4. 向着北方愿吉祥;多么欢畅,多么幸福!

数 板 一

中速稍快

 3
 森日耶 曲来 赞巴
 2
 吉 加布
 尼 加布
 3
 罗布
 邦乃
 平措 0
 2
 吉 加布
 尼 加布

 3
 要布
 邦乃
 平措 0
 2
 吉 加布
 尼 加布
 3
 事乃
 平措 0
 2
 丁拉 夏

 雄拉玛夏
 雄拉 夏
 秀査拉拉
 培療确嗄
 玉

数板大意:

为著名的杂日圣地而欢跳,全体舞者抱着宝贝、祝愿众生幸福圆满。

数 板 二

中速稍快

 3
 杂日耶
 曲来
 费巴
 2
 耶拉恰彭
 吉许
 云拉恰彭
 尼许
 果真本布
 托拉夏乃

 吉尼
 松
 耶拉恰彭
 吉许
 云拉恰彭
 尼许
 果真本布
 托拉夏乃

 西阿
 珠
 耶拉恰彭
 吉许
 果真本布
 托拉夏乃
 顿杰
 古

数板大意:

为著名的杂日圣地而欢跳,向前来观看节目的四方观众敬礼!

(三) 造型、服饰、道具

造 型



嘎尔巴



皆 玛(正面)



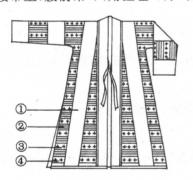




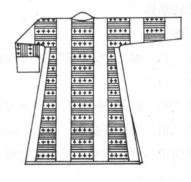
钹(鼓)手

服 饰 (除附图外,均见"统一图"和"山南果谐"、"夺布章卓")

1. 嘎尔巴 头戴"郭加"圈帽,内穿白色"普文久",上穿"当杂"(无袖长衫),下穿"古同",系"串铃"腰带,外套甲鲁式长袖花袍,背"当寸那阿"(五色背带),戴"卡务"项链,将小刀斜插于腰带里,腰前吊"四角挂包",穿"普嘎洛"靴。



甲鲁式花袍(正面) ①棕色 ②依次为黑、红、黑色条纹 ③黄底赭色十字 ④白底黄色十字



甲鲁式花袍(背面)



卡 各



小刀



四角挂包







珍珠冠

波多

布玛

- 2. 谐玛 除头戴"珍珠冠"及"麦要"和戴大佛珠、戒指外,其余服饰同"山南谐钦"。
- 3. 鼓钹手 头戴黄色"波多"帽,耳戴"索金",上穿白色"普文久",下穿"古同",外穿"曲巴",脚穿"布玛"靴。

道具

红牛尾 样式同《察雅热巴》中男舞者所持"阿玛",只是将牛尾染成红色。

(四) 动作说明

嘎尔巴的动作

1. 挥牛尾

第一拍 站"大八字步",左手叉腰,右手执牛尾"自"展翅位"向左划下弧线挥至左肩前(见图一)。

第二拍 脚、左手不变,右手向右划下弧线挥向右"展翅"位。

第三拍 快一倍做第一至二拍动作

第四拍 右手将牛尾甩向右侧顺势做"里绕腕"向外绕一圈,上身随之转向右前(见图 二)

说明:此动作除原地站"大八字步"做外还可每拍一步地行进做。



图一



图二

2. 夹尾圆场

做法 右手"执牛尾"夹于左腋下,右肩略前送(见图三),右脚起每拍一步,向前走四 步。

3. 执尾摆手

第一拍 前半拍,右脚向左前迈一步,上身顺势右拧,眼视左前,双手向右甩(见图四);后半拍,手上身保持姿态,左脚向左前迈一步。

第二拍 右脚原位跺地的同时左脚向左前稍踢起,双手向左甩(见图五)。



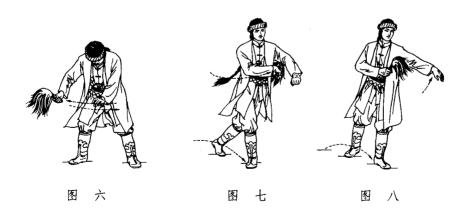
第三~四拍 左脚落地成"大八字步",双膝微屈,上身前俯、埋头,双手于身前向右、 左小幅度摆动四下(见图六)。

第五~十二拍 做第一至四拍的动作两次,

4. 上步翻身

第一拍 右腿向左前迈一步,屈膝为重心左臂屈肘旁抬,同时右手快速经旁抬向左划,将牛尾甩至左腋下,上身右拧,眼视左前(见图七)。

第二拍 左脚向左前迈一步为重心,同时左臂伸直,身体略右转(见图八)。



第三~四拍 右脚向左后撤步成右"踏步半蹲",同时双手右划(见图九),顺势向右 "翻身"一圈,成左大"踏步",屈右膝,左手背于身后,右手将牛尾搭在左肩上(见图十)

第五~十二拍 做第一至四拍的对称动作两次。

5. 展翅跳转

第一拍 前半拍,吸右腿左脚原位小跳一下,双手抬至"双展翅"位(见图十一);后半拍右脚踏地的同时双手落回"垂手"位。



第二拍 前半拍,吸左腿右脚向前小跳一下,双手抬至"双展翅"位;后半拍,左脚踏地的同时,双手落至"垂手"位。

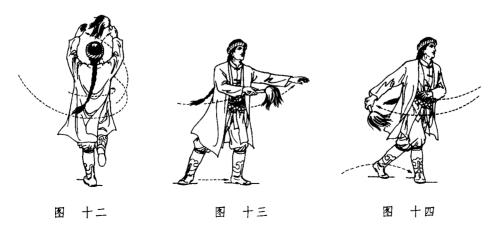
第三~四拍 脚的动作同第一至二拍,顺势向左转半圈,双手抬至"托手"位(见图十二)。

第五~十二拍 做第一至四拍的动作两次。

6. 单跪组合

第一拍 左脚向左迈一步左"旁弓步"状,双手向左甩,眼视左侧(见图十三)。

第二拍 右脚向左上一步,屈膝为重心,双手向右甩(见图十四)。



第三拍 左脚向左迈步,屈膝为重心,上身稍左转,双臂屈肘左甩(见图十五)。

第四~五拍 右脚起,向右走两步顺势右转一圈,左手叉腰,右手挥至右斜上手位(见图十六)。

第六拍 左腿跪地,左手叉腰,右手于头上方向外绕一圈,头转向左侧再微仰(见图十七)。



7. 叉手点地

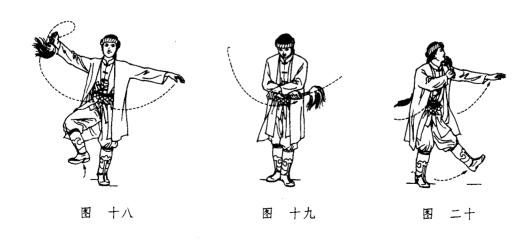
第一拍 左脚跟踮起的同时,右腿屈膝旁抬微端,双手经下抬至"展翅"位,右手顺势 快速转腕下甩牛尾,上身稍右拧,面朝前(见图十八)。

第二拍 右脚收至左"丁字步"位,双手做"腹前交叉手"上身微前俯、低头(见图十九)。

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

8. 单手扛尾

第一拍 右脚踏地的同时左腿前踢四十五度,双手前甩,右手将牛尾甩至左肩上,上身微前俯,左手前伸,面朝前(见图二十)。



第二拍 左脚收回跺地,双膝微屈,右手甩向右后,左手不变,头微仰,左肩略前送(见图二十一)。

第三~六拍 做第一至二拍的动作两次。

9. 赶羊式

做法 每拍一步,左脚起,屈膝向前迈四步,同时手于"双展翅"位,双手同时带动小臂 向外绕四个小圈,上身转向右,左肩前送,面朝前,头微仰(见图二十二)。



图 二十一



图 二十二

10. 顺手弓箭步

第一~二拍 上右脚成右"前弓步",双手从右上方劈向左下方,上身顺势微右前俯左拧,面朝前(见图二十三)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作

第五~六拍 同第一至二拍。

11. 双手扛尾

第一~四拍 右脚起向前做"三步一提"同时左手叉腰,右手高举将牛尾顺时针方向平绕两圈,面朝前(见图二十四)。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,双手动作同第一至四拍



图 二十三



图 二十四

第九~十拍 左脚跟踮起的同时右腿勾脚前吸,顺势右转半圈,双手握牛尾自胸前甩至右肩上,头微仰(见图二十五)。

第十一~十二拍 腿做第九至十拍的对称动作,双手将牛尾甩至左肩上(见图二十六)。







图 二十六

12. 抱腿步

第一拍 前半拍,左脚向前迈一步同时双手旁抬至"斜垂手"位(见图二十七);后半拍,右腿屈膝向前提起,左脚蹭跳一下,双手抱一下右大腿,顺势俯身低头(见图二十八)。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,手动作同第一拍。

第三~四拍 同第一至二拍。

13. 遮阳颠转

第一~四拍 右腿屈膝稍提起,左手叉腰右手放在额前做"遮阳"手,左脚踮跳四下顺势向右转两圈,头微仰(见图二十九)。

14. 牛尾放地

做法 双腿"八字步半蹲"左手叉腰,上身前俯右手把红牛尾放在地上,面朝地。



图 二十七



图 二十八



图 二十九

15. 单摆手

第一~二拍 脚、身体、左手姿态同"牛尾放地",右手向左、右各摆手一下(见图三十)。

16. 腋下挠痒

准备 站左"佛步"

第一~四拍 右脚随鼓声在原地向下颤动五次,左脚顺势原位点地五下(做用左脚尖去压地上的红牛尾状)左手举至左前上方,右手用五个指头在左腋下随鼓声做五下挠痒动作,上身稍向右拧倾,脸朝左前(见图三十一)。

17. 胯部挠痒

第一~四拍 除双手在左胯部做五下挠痒动作外,其余同"腋下挠痒"(见图三十二)。



18. 亮手之一

准备 站"小八字步"将"红牛尾"挂在左手手指上。

第一~四拍 右腿稍前抬,同时双手前伸手心向前,上身稍仰,面朝前(见图三十三)。 19. 亮手之二

第一~四拍 站"大八字步"左手指提"红牛尾"于"垂手"位,右手向左、右各摆手一次,向左摆时右手手心向下,向右摆手时,右手手心向上,头随右手摆动,(见图三十四、三十五)。





图三十三图三

图 三十五

20. 弓步拍手

准备 站左"丁字步"位,右手提"红牛尾"

第一~二拍 左腿屈膝旁抬,上身微右倾后仰,右脚在原地颠跳两下,左手旁抬略高于"斜垂手"位,右手下垂(见图三十六)。

第三~四拍 落左脚成左"前弓步",上身略俯向左前,双手于身前用右手背拍打一下左手心(见图三十七)。

21. 抱腿致意(见图三十八)



22. 致旁礼

第一拍 右脚起双脚原位交替踏两步,双臂向左前抬起,手心朝下,面向左前。

第二拍 右脚踏地,双膝微屈,双手手心向上向右划上弧线,落向右前(见图三十九)。 23. 献哈达礼

第一~二拍 脚动作同"致旁礼",第一拍时双手捧哈达或屈肘平托于身前(见图四十),第二拍时躬身行礼。

24. 旁拜佛手(见图四十一)



- 25. 前拜佛手(见图四十二)
- 26. 托肘敬礼.

第一拍 右脚脚跟向前点地,屈左膝,同时右手向前划上弧线下落前伸,左手顺势托右肘上身稍前俯,眼视右手(见图四十三)。

第二拍 右脚后撤,成右"踏步半蹲",同时右下臂上抬,顺势将牛尾甩至右肩上,上身稍仰,眼视前上方(见图四十四)。







图 四十二

图 四十三

图 四十四

第三~十四拍 做第一至二拍的动作六次。

第十五拍 同第一拍。

27. 右脚蹉步

准备 站右"丁字步"。

第一拍 右脚向右前迈一步为重心,左脚跟随之离地,同时双手做"腹前交叉手"右肩前送。

第二拍 左脚向右前跟跺一步,右脚顺势向右前做小踢腿,同时左手收回至左腰旁,右手向右前划上弧线甩牛尾,右肩前送。

28. 蹲裆盖掌

准备 站"大八字步",右手"执牛尾"。

做法 双脚原位跺地半蹲,同时双手盖至"腹前交叉手"位,面朝前(见图四十五)。

29. 蹲裆分掌(接"蹲裆盖掌")

做法 双脚起,跺地两下右转四分之一圈,同时双手向上"分掌"后落至"双展翅"位(见图四十六)。



图 四十五



图 四十六

30. 互甩青稞

准备 站"左丁字步"。

第一~二拍 右脚原位踮脚跟的同时,左腿屈膝旁抬四十五度,上身稍右倾微后抑, 左肩前送,同时左手提衣角,右手从衣角里做抓青稞粒状,向旁打开面朝左前(见图四十七)。

第三~四拍 左脚向左落成"前弓步"状,左手不变,右手做向对方舞者甩撒青稞粒状,面朝前(见图四十八)。



图 四十七

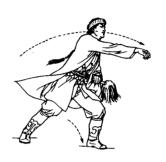


图 四十八

谐玛的动作

1. 亮手饰

做法 右腿微屈膝撇脚向左小腿前抬起,同时双手五指张开,保持手心朝前自垂手位,屈肘旁抬,经肩两侧(见图四十九)划至腹前(见图五十)。此动作是随歌词中展示手饰的内容而做,唱完右脚即落下,双手自然下垂。

2. 三撒祥种

做法 站"大八字步"左"垂手",右手用拇指、食指和中指做抓起青稞粒向上扬洒状(见图五十一)。共做三次。



图 四十九



图 五十



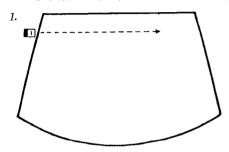
图 五十一

(五) 场记说明

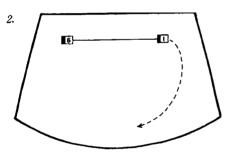
嘎尔巴(□~圊) 少男六人,简称"男1号至6号",均右手"执牛尾"。

谐玛(Φ~Φ) 女歌手,六人,简称"女"。

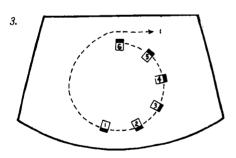
每年藏历五月十五日,在山南泽当贡布日山下表演。



[鼓点一]反复四遍 众男由 1 号领头众 依次随之做"挥牛尾"四次,从台右后出场,走 成面向 7 点的一排。

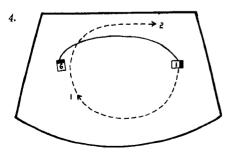


[鼓点二] 众男做"夹尾圆场"按图示路 线顺时方向走至下图位置。



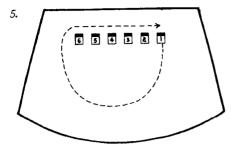
「鼓点三〕

第一遍 全体做"执尾摆手",由男1号 领头按图示路线1号走至箭头1处。

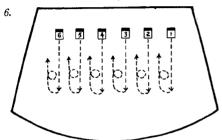


第二遍 做"上步翻身"三次,按图示路 线横移,1号走至箭头1处。

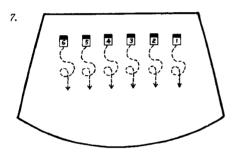
第三遍 做"展翅跳转"三次,按图示路 线1号走至箭头2处成下图位置。



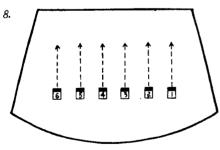
第四~五遍 做"执尾摆手"两次,按图 示路线走成面向1点的一横排。



[鼓点四] 按图示路线做"单跪组合"。

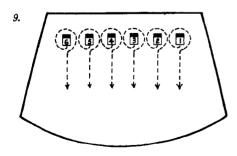


[鼓点五] 面向 1 点,按图示路线做"上步翻身"至台中。



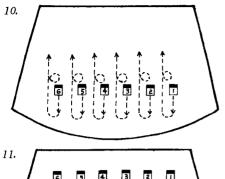
[鼓点六] 做"叉手点地"按图示路线退至台后仍成一横排。

[鼓点五]接[鼓点六],共反复三遍 重 复做"上手翻身"、"叉手点地"三次。

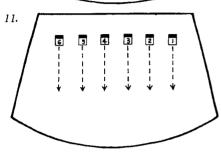


[鼓点五] 全体原位向右做"上步翻身"。

〔鼓点七〕 做"赶羊式"按图示路线走至 台中成一横排。

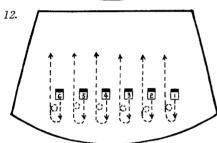


[鼓点四] 按图示路线做"单跪组合"至 台后成一排,面对 3 点。

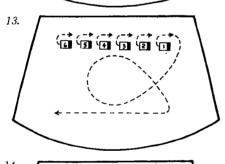


[鼓点六] 做"顺手弓箭手"按图示路线 走至台中面向 1 点的成一排。

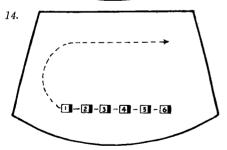
[鼓点四]和[鼓点六] 做"单跪组合"和"顺手弓箭步"各一次,队形,调度均同"场记10.11"。



[鼓点四] 做"单跪组合"至台后成下图 位置。



[鼓点八]四遍 按图示路线,做"双手扛 尾"四次走至下图位置。



[鼓点九]

第一遍 左转半圈,面向 7 点做"抱腿 步"。

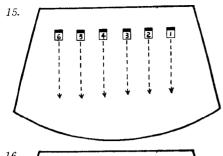
第二遍 右转半圈,面对 3 点做"抱腿步"。

第三遍 面向 1 点,向右做"遮阳颠转"。

第四遍 向左做"遮阳颠转"的对称动作。

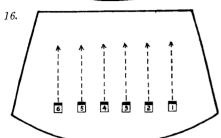
第五遍 原地向右做"遮阳颠转"。

第六遍 原地向左做"遮阳颠转"的对称动作。

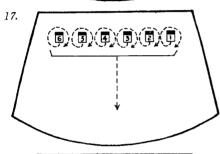


第七遍 面向 1 点,向前做"小跑七步" 上至台前成一横排。

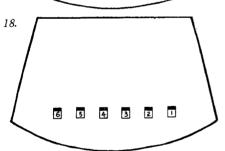
第八~九遍 原位,动作同第一至二 遍。



第十遍,向后退做"小跑七步"成下图位 置。



第十一~十三遍 动作调度同第五至七遍,走至下图位置。



「鼓点十]

第一遍 在原位做"牛尾放地"。

第二遍 在原位做"单摆手"。

[鼓点十一]

第一遍 原位做"腋下挠痒",面向 2 点。 脸对 1 点。

第二遍 原位做"腋下挠痒"的对称动作,面向 8 点,脸对 1 点。

第三遍 同第一遍。

[鼓点十] 面向 1 点,做"单摆手"。

「鼓点十一〕

第一遍 原位做"臂部挠痒"

第二遍 做第一遍的对称动作。

第三遍 同第一遍。

[鼓点十] 面向 1 点原位做"单摆手"。

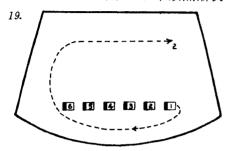
「鼓点十一〕

第一遍 原位做"腋下挠痒"。

第二遍 做第一遍的对称动作。

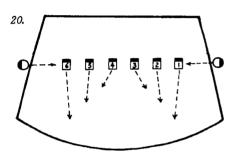
第三遍 同第一遍。

[鼓点十] 面向 1 点,原位做"单摆手",做完后从地上拣起牛尾,起身直立,左转身成下图位置,面向 7 点。(以下鼓点渐快)

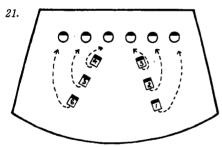


[鼓点二] 做"夹尾圆场"由1号领头按图示路线1号走至箭头1处。

[鼓点三]两遍 做"执尾摆手"两次,1号走至箭头2处时,全体右转身,面向1点,成下图位置。



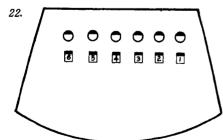
[鼓点一]三遍 男做"挥牛尾"三次走至台中 成八字形同时六女分成两组从场后两侧出场走成 一排成下图位置。



《桑多百日之山》(女齐唱) 众女先原位清唱,众男原位站立聆听。然后根据歌词,女面向 1 点做"亮手饰",男交替做"亮手之一"和"亮手之一".

[鼓点十三] 全体同时做右"致旁礼"两次、 左"致旁礼"两次、"献给达礼"两次。然后女原位站

立,男边做"挥牛尾"边退回台后成一横排。



《白布经幡》

男齐唱第一段词 女原位站立,男做"抱腿致 意"。

《数板之一》 由男1号数板。女原位站立。男全体原位齐做"弓步拍掌"的第三拍动作接做"蹲档盖掌"、"蹲档分掌"接"托肘敬礼",然后转向3

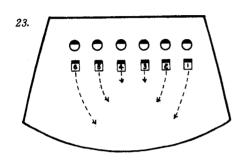
点做右"致旁礼"接左"致旁礼",再做转回面向1点两遍"献给达礼"。

《白布经幡》

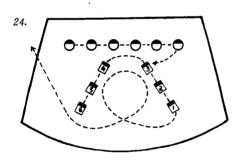
男齐唱第二段词 做法同唱第一段词。

《数板之二》 男1号数板。女原位站立。男全体原位齐做"弓步拍掌"的第三拍动作接做"蹲档盖手"、"蹲挡分手",然后做右"旁拜佛手"、左"旁拜佛手"、"前拜佛手"、"献哈达礼"。然后再从"蹲档盖手"起,重复一遍。

以下唱《白布经幡》的第三至六段词时的做法同上。第三、五词唱完后男 1 号念《数板之一》;第四、六段词唱完后念《数板之二》,数板时动作亦相同。



[鼓点一]三遍 男齐做"挥牛尾"三次,按图示路线各至下图位置;女原位自然站立。



女齐唱《吉祥歌》

第一段词 全体先原位自然站立,无动作。然后随歌词内容,众女做"三撤祥种"一次,众男做"互甩青稞"一次,女做"亮手饰"两次,男再"互甩青稞"两次。然后,男、女同时先向右再向左做"致旁礼",最后全体向前做"献哈达礼"。

第二~四段词 反复唱第一段词时的动作三遍。

[鼓点一]无限反复 男做"挥牛尾",全体由男1号带领,女队跟在男队尾,按图示路线绕行后下场。

(六) 艺人简介

桑 杰 女,藏族,生于1923年,泽当镇人,谐本(艺师)。她自幼喜爱歌唱,嗓音动听,记忆力好,已培养了新一代的谐玛演员,她对泽当嘎尔巴谐玛的继承和流传做出了贡献,受到当地群众爱戴。

达瓦顿珠 男,生于1935年,是中国籍尼泊尔人。他是为藏族母亲支这个歌差的。达瓦顿珠的师傅当了几十年的嘎尔本(舞师),早已去世。在当地群众中,每当提起达瓦顿珠,皆知他是嘎尔本。他把面临失传的嘎尔,毫无保留地传授给年轻一代,对嘎尔的继承与发展做出了显著的贡献。

传 授 达瓦顿珠(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

资料提供 赵六印

白玛达瓦(藏族)

执行编导 阿旺松热(藏族)

吕 波

襄 玛

(一) 概 述

"囊玛"是藏民族歌舞艺术中具有独特风格的一种形式,美妙动听的音乐,热情典雅的舞段,深受藏族人民的喜爱。

囊玛的起源及其称谓的来历,至今尚无确切的史籍可查,综合建国以来区内外专家学 者的调查研究,有以下几种看法。

其一:据说此歌开始在藏王的后裔(阿里王朝)统治阿里地区时。先在当地牧民中产生,以后逐渐传到阿里各地。十七世纪藏巴第司(后藏地方行政官)二世迦玛平措朗杰和桑结嘉措,先后从阿里地区召唤奏乐者和舞蹈者,堆谐和囊玛歌曲又逐渐传到了前、后藏各地。

其二:囊玛音乐是在八世达赖江白嘉措以后,才开始形成和发展起来的。

其三:根据印度旃陀罗阁弥大师所著的《舞画唪鼓钹之窍门》一书的撰写时间及书中 提到的"祥雄芒囊玛歌"推测,囊玛音乐是公元七世纪以前形成的西藏古代音乐。

对于囊玛这一种谓的来历,目前也有不同的解释和理解。

第一种说法:平措朗杰从阿里地区召唤奏乐者,首先在他的"司木琼囊玛"(内廷)演奏 其歌。桑结嘉措和六世达赖仓央嘉措在拉萨龙王潭举行夏宴时,和"岗加尔囊玛"(内臣)一 起观看这种歌舞,从而此歌被称为囊玛(内廷歌)。这个称谓在民间亦沿用并保留了下来。

第二种说法:认为囊玛一词的主要含义是"内部"。这种形式本来并不称为"囊玛",后 因拉萨古城内爱好音乐的市民组织了一个叫做"囊玛吉都"的民间音乐团体,"吉都"藏语 为同甘共苦的组织之意。"囊玛吉都"这个群众组织成立以后,囊玛音乐渐渐地在社会上广 为流传,因此,市民群众称它为"囊玛鲁谐"(意为囊玛的音乐),简称为囊玛。

第三种说法:认为"囊玛"二字可能是象雄语。

此外,还有一些其它的说法,但不普遍。

囊玛流传于拉萨、日喀则一带。它的表演形式通常是在一段独唱或合唱之后,进行舞蹈。其节奏由慢渐快,慢板时只唱不舞,曲调柔美抒情;快板时只舞不唱,节奏跳跃、气氛热烈。囊玛舞的表演人数不限,少则一人,多则七、八人,多为女性。舞者身着藏装,装饰整洁。

伴奏通常用七种乐器,即扎年琴(六弦琴)、扬琴、竹笛、毕旺、串铃、根卡、二胡。歌词除少数涉及宗教外,大都是歌颂家乡、表现纯真爱情、反映社会生活的内容。六世达赖仓央嘉措的许多情诗,也是囊玛歌词的组成部分。

在囊玛的发展史中,人们乐于谈及西藏地方政府噶伦(诏命大臣)之一朵仁·丹增边觉的故事。据雪康·索朗达杰先生著《论囊玛,堆谐的由来》一文介绍:"在藏历第十三绕迥土猴年(公元1788)至铁狗年(公元1790),西藏地方政府噶伦(诏命大臣)之一的朵仁·丹增边觉因边境问题,被押解至内地进行审查,后查明并无通敌事实。嗣后,他在内地休息了数月。此间,他系统学习了扬琴的演奏法,将扬琴与原有的藏族乐器扎木年(六弦琴)、毕旺(铁胡)及令布(笛子)等多种乐器在一起合奏。并将内地约于隋唐时期产生的一种记谱符号——工尺谱,在民间加以推广。至二十世纪四十年代,在前后藏各个地区的民间艺人中仍沿用着这种工尺谱。此外,朵仁·丹增边觉不仅创作出一部分新的囊玛歌曲,而且在有些囊玛歌曲中还加进了京剧中的间奏曲,某些舞蹈动作的表演上,明显地加进了表现古代汉族礼仪的动作,以及藏族本身固有的美态和礼节等诸种动作特点。"

通过以上材料,我们不难看出囊玛这一艺术品种的形成和发展,经历了漫长的历史时期。囊玛吉都的成立;朵仁•丹增边觉的故事,无疑更加完善和发展了囊玛音乐及演唱表演水平,使囊玛在拉萨更加流行。

囊玛由于受多民族文化交流的影响,发展较快,整个音乐、舞蹈的结构非常完整,歌曲与舞蹈形成鲜明的对比,它的动作丰富,组合变化多样。脚步动作虽属"堆谐"一类,但它又区别于农区堆谐。由于它只流行于城市,城市文化与农区文化的差别,以及表演者心态的不同,形成各自不同的表演风格。囊玛在不断的演变过程中更多了一些优美细腻的情调。

囊玛舞的上身姿态讲究优雅、柔和,脚下踏点要求干净、敏捷。整个舞蹈风格典雅、气派、具有独特的魅力。

近年来,賽玛在拉萨流行更加广泛,大街小巷随处可见"賽玛娱乐城"的招牌,在娱乐城有专人进行囊玛演唱和表演。工作闲暇,人们三五成群,来到娱乐城或观赏,或干脆上台表演一段囊玛舞,并互献哈达,气氛轻松融洽。囊玛娱乐城的兴起,必将推动囊玛艺术的继承、发展,使賽玛走向更加繁荣的道路。

(二) 音 乐

传授 强 曲(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

囊玛的伴奏乐器有铁胡、扎年琴、扬琴、竹笛、串铃等。歌声出现时,铁胡奏歌曲旋律, 其他乐器所奏曲调同扎年琴,串铃随扎年琴的节奏敲击。

格桑觉觉①

1 = D 快速 齐 奏 [$\frac{2}{4}$] $\frac{2 \cdot 3}{2 \cdot 3}$ 1 | 2 5 | 2 2 | $\frac{6 \cdot 1}{2}$ | 2 2 | 2 $\frac{6 \cdot 1}{6 \cdot 1}$ | 奏 [2 2 | 2 0 | 2 4 3 2 | 3 2 1 6 | 1 2 3 5 | 2 2 齐奏〖2.4 3.2 3.2 1.6 1.2 3.5 2 2 2 0 6.1 5.1 齐奏[6. i 6. 5 | 4 2. 4 | 5. 6 4. 5 | 2 2 | 2 - 1 22. 4. 5 齐奏 [6 - | 2 2 4 5 | 6 - | $\dot{2}$ 3 $\dot{1}$ 2 | $\dot{6}$ 1 $\dot{6}$ 6 $\dot{1}$ 2 $\dot{3}$ 1 2 齐奏[6. i 6. i 2. 3 i. 2 6 - 6. 7 6. 5 6. 7 6. 5 6. 7 6. 5 齐奏〖 $\frac{6.7}{6.5}$ $\frac{6.5}{6.7}$ $\frac{6.5}{6.7}$ $\frac{6.5}{6.7}$ $\frac{6.5}{6.7}$ $\frac{6.5}{6.5}$ $\frac{1}{6}$ 齐奏〖5.6 5.6 | 1.2 6.1 | 5.6 5.6 | 1.2 6.1 | 5.6 5 | 22. 4.5 | 齐 奏 [6 6 | 22. 4.5 | 6 6 | $\frac{3}{4}$ 22. 4.5 6 | $\frac{2}{4}$ 6767 6 6 | 6767 6 6 齐奏 [6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 | 1261 5 6 | 4 2 5645 | 2 2 2 |

① 格桑觉觉,意为"幸福来之不易"。

```
扎年琴 [ 3 2 4 3 3 5 5 | 2 2 3 1 61 | 2 2 4 6 | 5 5 3 3 5 | 2 2 2 2 | 6 1 2 5 |

    铁 胡 | 3
    5
    | 23
    161
    2
    46
    5
    35
    2 -
    | 61
    25

    拉 尼 踏 罗 拉 尼 格 巴拉尼 桑,

扎年琴 【 <u>3 23 5 5 | 2 3 1 61 | 2 2 4 6 | 5 5 3 35 | 2 2 22 | 6 1 2 55 | </u>

    铁 胡 | 323 17 | 6 2 | 12 65 | 4 2 45 | 1 535 |

    波 拉尼 格 桑 日, (啊) 拉 尼 丹巴 増 绕拉尼

扎年琴【 <u>3 23 1 7 | 6 6 2 22 | 1 2 6165 | 4 5 2 | 4 2 4 55 | 1 1 5 3 5 |</u>
铁胡 | 5 <u>3 3 5</u> | 2 - | <u>6 1 2 5</u> | 3 5 | 6 2 | <u>i 2 6 5</u> |

    哪
    拉尼
    当
    娅哈
    拉哈
    拉
    尼
    格
    桑
    日

    扎年琴
    [55]
    335
    222
    61
    25
    323
    17
    66
    212
    12
    12
    6165
    |

铁胡 4 2 | 4 2 | 4 5 | i 5 35 | 5 3 35 | 2 - | i 0 0 |
     (啊) 拉 尼 丹白 增绕 拉尼 哪 拉尼 当。
扎年琴【 4 5 2 2 4 22 4 55 1 i 5 35 5 5 3 35 2 2 22 1 6 1 2 4
齐奏〖3 23 5 5 2 3 1 61 2 22 4 6 5 3 35 2 - 1 2 3 1
齐奏【2 5 | 2 2 | 2 <u>6·1</u> | <u>2·3</u> <u>2·3</u> | 2 <u>6·1</u> | <u>2·3</u> <u>2·3</u> |
      (104)
齐奏 [2 - |2.4 3.2 |3.2 1.6 |1.2 3.5 |2 2 |2.4 3.2 |
```

并奏[(3.21.6|1.23.5)] (112) (12) (12) (13) (14)齐 奏 $\begin{bmatrix} 4 & 2 & 4 \\ 2 & 4 \end{bmatrix}$ $\begin{bmatrix} 5 & 6 \\ 4 & 5 \end{bmatrix}$ $\begin{bmatrix} 2 & 2 \\ 2 & 2 \end{bmatrix}$ $\begin{bmatrix} 2 & 2 \\ 2 & 4 \end{bmatrix}$ $\begin{bmatrix} 2 & 2 \\ 4 & 5 \end{bmatrix}$ $\begin{bmatrix} 6 & - \\ 4 & 5 \end{bmatrix}$ 齐 奏 [[$\underline{22}$, $\underline{4.5}$ | $\underline{6}$ - $| \underline{\dot{2}}$, $\underline{\dot{3}}$ $| \underline{\dot{1}}$, $\underline{\dot{2}}$ | $| \underline{6. \dot{1}}$ | $| \underline{\dot{2}}$, $\underline{\dot{3}}$ $| \underline{\dot{1}}$, $\underline{\dot{2}}$ | $| \underline{6. \dot{1}}$ | $| \underline{\dot{6}}$, $| \underline{\dot{1}}$ | 齐奏[2.3 1.2 | 6 - | 6.7 6.5 | 6.7 6.5 | 6.7 6.5 | 6.7 6.5 | 齐 奏1 6.7 6.5 6.7 6.5 6.7 6.5 6.5 6 0 1.2 6.1 5.6 5.6 (140) 齐奏〖<u>i. ż</u> 6. i | 5. 6 5. 6 | i. ż 6. i | 5. 6 5 | 22. 4. 5 | 6 6 | 快速 齐 奏 **[** <u>2 2.</u> <u>4. 5</u> | 6 6 | 3 <u>4 2 2.</u> <u>4. 5</u> 6 | 2 <u>4 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | 6767 6 | </u> 齐奏【46767 6 6 6767 6 6 6767 6 1261 5 6 4 2 5645 2 2 2 | 歌词大意:

在那吉祥山上,开出宝贵的柏树。

今年吉祥的时光,请你一定保住。

吉白尼玛

 1 = D
 中速

 鉄 胡 | 2/4 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |

 扎年琴 [2/4 0 5 6 | 2 5 6 | 3 23 6 61 | 2 5 55 | 2 6 5 61 | 2125 3 56 |

铁胡 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 6 17 | 扎年琴 【 <u>3523 6 61 2 5 55 2 4 5 6 2125 3 56 3523 6 61 </u> [6 66 1 7 夏 乃(尼)夏 白, 啊 拉尼 (亚哈 拉尼 野) 扎年琴【 6 66 1 3 2 4 3 23 1 3 2312 1 2 6165 4 6 5645 2 -铁胡 | 23 61 | 2 0 | 0 0 1 5 6 | 4 5 4 5 | 6 1 6 | 野) 夏乃 奴 拉尼玛 太, (啊哈 拉尼 (28) 扎年琴 【 6 İ 5 4 | 3 23 1212 | 3235 23 7 | 6 - | 6 Ż 6 İ | 5 4 5645 | 铁胡 0 0 6 6 1 2 12 6 1 2 6 1 5 4 6 5 3 5 尼 玛拉尼 于 吉◆拉尼 吉 拉 白 扎年琴【 <u>2 55 1 7 | 6 66 6 i | 2 23 12 6 | i 2 6 i 6 5 | 4 6 564 5 |</u> 铁 胡 $\begin{vmatrix} 2 - \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} \dot{2} \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} \dot{1} & 6 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 5 & 4 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 5 & 4 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 5 & 6 & 4 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 2 & 5 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 1 & 7 \end{vmatrix}$ $\begin{vmatrix} 6 & 6 & 1 \end{vmatrix}$ 拉 尼 穷 拉 尼 尼 扎年琴【2 - 222 46 54 5645 25 17 666 61 铁 胡 $\stackrel{\frown}{\dot{2}}$ $\stackrel{\Large i\dot{2}}{\dot{6}}$ $\stackrel{\frown}{\dot{1}\dot{2}}$ $\stackrel{\frown}{\dot{6}\dot{1}\dot{6}\dot{5}}$ $\stackrel{\frown}{\dot{4}\dot{6}}$ $\stackrel{\frown}{\dot{5}\dot{6}\dot{4}\dot{5}}$ $\stackrel{(44)}{\dot{2}}$ - $\stackrel{\Large i\dot{2}\dot{3}}{\dot{3}}$ $\stackrel{\frown}{\dot{6}\dot{1}}$ $\stackrel{\Large i\dot{2}}{\dot{2}}$ 0 | 于吉拉尼 夏, 娅哈拉尼 扎年琴【23 i26 | i 2 6i65 | 4 6 5645 | 2 - | 2 3 6 i | 2 0 | 412

齐奏【2 2· 3 1 2 5 2 2 2 - 2 6 | 齐 奏 [$\frac{.6 \cdot i}{.6 \cdot i}$ | $\frac{6 \cdot i}{.6 \cdot i}$ | $\frac{\dot{2} \cdot \dot{3}}{.6 \cdot i}$ | $\frac{\dot{1} \cdot \dot{2}}{.6 \cdot i}$ | $\frac{6 \cdot \dot{1}}{.6 \cdot i}$ | $\frac{6 \cdot \dot{5}}{.6 \cdot i}$ | $\frac{4 \cdot 2}{.6 \cdot i}$ | $\frac{5256}{.6 \cdot i}$ | $\frac{6 \cdot \dot{1}}{.6 \cdot i}$ | $\frac{6$ 齐奏[2 2.1 | 2 2.1 | 2 2.1 | 2 2.1 | 2 - 1 齐奏[[5.6]4.5]6.1]6.5]2.3]1.2]6.1]2.3]1.2]6.1]6.1]6.1]6.1] $\underbrace{6 \ i}_{6 \ i} \mid \underbrace{2}_{2 \ \underline{i} \ \underline{2} \ 6} \mid \underbrace{i}_{6 \ \underline{5}} \mid \underbrace{4 \ 6}_{4 \ \underline{6}} \underbrace{5 \ 6 \ 3}_{2} \mid \underbrace{2}_{2} - \mid$ 玛(拉尼) 于 吉(拉尼) 夏, 扎年琴 【 <u>6 66 6 i | 之 23 i 26 | i 2 6 6 6 5 6 3 5 | 2 2 2 2 | </u> 铁胡 2 16 54 5645 25 17 6 61 2 126 (啊 拉尼) 穷, (拉 尼) 尼 (拉) 扎年琴【 <u>2 22 4 6 | 5 4 5645 | 2 5 1 7 | 6 66 6 i | 2 23 12 6 |</u> 铁胡 | 1 | 6 5 | 4 6 | 5 35 | 2 - | 2 3 6 1 | 3 2 0 0 0 | 波(拉) 于吉(拉尼) 夏, (啊哈 拉尼) 扎年琴【<u>iż 6i65</u> | <u>4 6i</u> 5 35 | 2 <u>2 6</u> | <u>ż 3</u> 6 i | <u>3</u> ż | 扎年琴 [[2 <u>2323 2 2 | 2323 2 2 | 2323 2 2 | 2323 2 2 | 2323 2 2 | 2 2 2 3 2312 |</u> 歌词大意:

内地的城堡上,飞来一只印度的孔雀。

舒适的太阳出来了,给我晒下温暖的阳光。

东方升起的明月,是那样皎洁美丽。

请不要从东走到西, 愿你久留在空中。

加嘎夏

1 = D 快速 $\hat{\pi}$ 奏 [$\frac{2}{4}$ $\frac{(1)}{2 \cdot 3}$ 1 | 2 5 | 2 2 | $\frac{(4)}{2}$ $\frac{6 \cdot 1}{6 \cdot 1}$ | 2 2 | 2 $\frac{6 \cdot 1}{6 \cdot 1}$ | 2 2 $\begin{vmatrix} 2 & - \end{vmatrix}$; $5 \cdot 6 = 4 \cdot 5 = \begin{vmatrix} \underline{i} \cdot \underline{\dot{2}} & \underline{6} \cdot \underline{\dot{1}} & 5 - \begin{vmatrix} \underline{5} \cdot \underline{\dot{6}} & \underline{5} \cdot \underline{\dot{3}} \end{vmatrix}$ 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.655.3 | 5.65
 5. 6
 4. 5
 2
 4. 5
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 4
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 2
 (32) 2323 2 1 2323 2 5 4 5645 2 - 2323 2 2 2323 2 2 <u>2323</u> <u>2 2</u> | <u>2323</u> <u>2 2</u> | <u>2323</u> 2 | <u>6 6 5 3</u> | <u>2 3 23 1</u> | <u>5 4 5645</u> 2 - 2323 2 2 2323 2 2 2323 2 2 2323 2 2 2323 2 <u>6 6 5 3 2 3 23 1 2 5 2 4 5 6 4 2 5 6 4 5 2 4 4 2 2 6 </u>

说明: 曲名[加嘎夏] 是地名, 在印度的东部。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



女舞者



男舞者

服 饰(除附图外,均参见"统一图")

- 1. 女舞者 头戴"巴珠",耳挂"爱果",上穿"普美文久",穿缎子"曲巴", 外套"曲巴普美",胸戴"卡务",腰系"帮典",脚穿"莫松"靴。
- 2. 男舞者 头戴"甲嘎霞木",内穿"普文久",下穿"古同",外套毛料制的男式"曲巴",脚穿靴子。



道具

木板 木板的大小以适合一至二人站在上面舞蹈即可。在室内表演时将木板铺在地上,艺人站在木板上舞蹈。

(四) 动作说明

基本动作

1. 连踏步

准备 站左"丁字步",右脚稍提起。

做法 前半拍,右脚踏地为重心,顺势微屈膝,同时左脚原位提起;后半拍,左脚原位踏地,右脚随之稍提起。一拍完成,可连续做。踏地时的轻重及动作的幅度由舞者自行掌握,右脚也可脚跟始终不离地,每拍的前半拍用前脚掌拍地(女舞者一般喜用此法)。

2. 连跺步之一

准备 站"小八字步","垂手"。

第一拍 前半拍,右脚微提,左手屈肘抬至腹前,右手"斜垂于"位。后半拍,右脚跺地, 左膝随之微颤,手做右"前后甩手"。

第二拍 右脚微提,手同第一拍前半拍动作。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~七拍 左脚为重心,右脚原地跺三下,手做右、左、右"前后甩手"。

第八拍 右脚微提,手动作同第一拍的前半拍。

第九~十二拍 同第五至八拍。

第十三~十五拍 同第五至七拍。

第十六拍 静止。

3. 撩步

准备 站"小八字步""垂手"双膝微屈。

第一拍 双膝伸直的同时右脚向前小幅度撩出,手做左"前后甩手"。

第二拍 右脚收回落地,双膝随之微屈。以上动作称"右撩步",对称动作为"左撩步"。

4. 三撩两跺

第一~二拍 做"右撩步"。

第三~六拍 做"左撩步"、"右撩步"各一次。

第七~八拍 左脚跺地两下,手做右、左"前后甩手"。

5. 三撩三跺

第一~二拍 做"左撩步"

第三~六拍·做"右撩步"、"左撩步"各一次。

第七~九拍 右脚跺地三下,手做左、右左"前后用手"。

第十拍 静止。

6. 四撩三跺

第一~八拍 做两次"右撩步""左撩步"。

第九~十一拍 右脚跺地三下,手做左、右左"前后甩手"。

第十二拍 静止。

7. 行礼步之一

第一~二拍 做"右撩步",右手经"斜垂手"位,屈肘盖划至胸前手心向下,同时左手 416

屈肘抬至腹前手心向下(见图一)。

第三拍 左手向左前方撩出成手心向上,右手顺势经下向里翻腕,手心向上托左肘, 同时身体转向左前,右脚为重心成左"佛步"(见图二)。

第四拍 静止。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

8. 一撩两跺

第一~二拍 做"右撩步"。

第三~四拍 左脚跺两下,手做左、右"前后甩手"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

9. 行礼步之二

第一~二拍 脚做"右撩步";第一拍时右手屈肘手心向上,提至胸前,同时左臂屈肘 手心向上略向前伸。第二拍时,双手互绕一圈(见图三)。



第三拍 右脚为重心成左"佛步",双手做一次"里绕腕"成"拜佛手",同时身体转向左 前,上身略左前俯,头微左倾(见图四)。

第四拍 静止。

第五~六拍 做"左撩步"右手经胸前向右前上方撩出,左手划至"展翅"位。

第七~八拍 脚、身体做第三至四拍的对称动作。左手向右平划托右肘(见图五)。



10. 一撩一跺

第一~二拍 做"右撩步"。

第三拍 左脚跺地一下,手做右"前后甩手"。

第四拍 静止。

11. 连踏三十五步踢

第一~十七拍 做"连踏步"十七次,双手反复做"交替里划手"。

第十八拍 右脚踏地,同时左脚向左前踢出,右臂屈肘横于腹前, 左手于"斜垂手"位(见图六)。

提示:做"连踏步"时双脚始终以右脚跟为重心,右脚仅脚掌踏地。 以下凡做"连踏步"时均同此。

12. 两撩一跺

第一~四拍 做"右撩步"、"左撩步"各一次。

第五拍 右脚跺地,同时做右"前后甩手"。

第六拍 静止。

13. 四撩一跺

第一~八拍 做"两撩一跺"的第一至四拍动作两次。

第九~十拍 同"两撩一跺"的第五至六拍。

14. 六撩一跺

第一~十二拍 做"两撩一跺"的第一至四拍动作三次。

第十三~十四拍 同"两撩一跺"的第五至六拍。

15. 撩踢刨跺步

第一~二十拍 做"两撩一跺"的第一至四拍动作五次。

第二十一拍 右脚跟蹭地向前踢出,同时做左"前后甩手"。

第二十二拍 右脚掌向后刨,同时做右"前后甩手"。

第二十三~二十四拍 同"两撩一跺"第五至六拍。

(提示:脚做踢、刨、跺等动作时,左膝始终随之微颤。)

16. 三跺四撩步

第一~六拍 左脚为重心,右脚两拍跺地一下跺三次,左膝随之微颤,手做右、左、右 "前后甩手"。

第七~十四拍 做"右撩步"接"左撩步"共做两遍。在第十四拍的后半拍,右脚微提。 第十五拍 前半拍,右脚跺地,后半拍,右脚微提,手做左"前后甩手"。

17. 两步一跺

第一拍 右脚起,双脚原位各踏踏一下,同时做右"前后甩手"。



图六

第二拍 手做左"前后甩手",右脚前半拍跺地,后半拍微提起。

18. 连踏五步踢

准备 站左"丁字步""垂手"。

第一~二拍 做"连踏步"两次,手做"交替里划手"。

第三~四拍 右脚踏地,同时左脚向左前踢出。双手甩向左前,上身随之转向左前。

19. 连踏十八步跺

准备 同"连踏五步踢"姿态。

第一~九拍 做"连踏步"九次,双手反复做"交替里划手"。

第十拍 右脚跺地,同时做右"前后甩手"。

20. 连踏十三步踢

第一~六拍 做"连踏步"六次,手反复做"交替里划手"。

第七~八拍 右脚踏地的同时左脚向左前踢出,左手至"斜垂手"位,右手屈肘至腹前(参见图六)。

21. 连踏十五步踢

第一~七拍 做"连踏步"七次,同时反复做"交替里划手"。

第八拍 同"连踏三十五步踢"的第十八拍。

22. 连踏六步三跺

第一~三拍 做"连踏步"三次,同时做"交替里划手"。

第四~六拍 右脚跺地三下,双臂"垂手"。

23. 连踏十一步踢

第一~五拍 做"连踏步"五次,同时反复做"交替里划手"。

第六拍 同"连踏十五步踢"第八拍。

24. 连踏七步踢

第一~三拍 做"连踏步"三次,同时做"交替里划手"。

第四拍 同"连踏十五步踢"的第八拍。

25. 连跺步之二

第一~八拍 同"连跺步之一"的第一至八拍。

第九拍 右脚跺地,同时做右"前后甩手"。

第十拍 静止。

26. 五撩一跺

第一~八拍 做"右撩步"接"左撩步"共做两遍。

第九~十拍 做"右撩步"。

第十一拍 左脚跺地一下。

第十二拍 静止。

27. 跺踏踢步

第一拍 右脚跺地一下。

第二拍 右脚起,双脚原位各踏地一下,左臂屈肘划至腹前,右手至"斜垂手"位。

第三拍 右脚跺地的同时,左脚向左前踢出,手做第二拍的对称动作。

28. 连踏跺踢

第一~七拍 做"连踏步"七次,同时反复做"交替里划手"。

第八拍 右脚跺地一下,同时做左"前后甩手"。

第九拍 同"连踏十五步踢"第八拍。

(五) 跳 法 说 明

囊玛舞蹈通常以一曲一舞组合形式表演,曲名即动作组合名称。表演时以横排为主, 无队形变化。舞者多则五、六人,少则一至二人,以女舞为主。囊玛舞的表演通常在独唱、 重唱或小合唱之后进行舞蹈,其节奏由慢渐快,慢板时只唱不舞,快板时只舞不唱,进入快 板前,由一舞者高呼"拉嗦!"全体舞者随即同时起舞。

《格桑觉觉》

- 〔1〕~〔8〕 做"连跺步之一"。
- [9]~[12] 做"三撩两跺"。
- 〔13〕~〔17〕 做"三撩三跺"。
- [18]~[23] 做"四撩三跺"。

反复[18]~[23] 做"四撩三跺"。

- 〔24〕~〔27〕 做"行礼步之一"。
- 〔28〕~〔31〕 做"一撩两跺"。
- 〔32〕~〔33〕 做"一撩一跺"。
- 〔34〕~〔40〕 做"撩步"七次。
- 〔41〕 右脚跺一次地。
- 〔42〕~〔45〕 做"行礼步之二"。
- 〔46〕~〔47〕 做"行礼步之二"的前四拍动作。
- 〔48〕~〔51〕 做"一撩两跺"。
- 〔52〕 做"一撩一跺"。
- 〔53〕~〔61〕 做"连踏三十五步踢"。

- [62]~[90] 自然站立,只唱不舞。
- [91]~[92] 做"行礼步之二"的前四拍动作(提示:前三拍脚站自然立,第四拍成左"佛步")。
 - [93] 自然站立。
 - [94]~[95] 做[91]~[92]的对称动作。
 - [96] 自然站立。

反复[91]至[96] 同[91]至[96]。

(97)~(155) 同(1)至(61)。

《吉白尼玛》

- 〔1〕~〔46〕 自然站立,只唱不舞。
- 〔47〕~〔51〕 做"连跺步之二"。
- [52]~[61] (奏两遍)做"四撩一跺"两次。
- [62]~[67] 做"五撩一跺"。
- [68]~[81] 自然站立,只唱不舞。
- [82] 做"跺踏踢步"。
- [83]~[87] 做"连踏十八步跺"。
- [88]~[91] 做"连踏跺踢"。
- [92]~[93] 做"连踏七步踢"。

《加嘎夏》

- [1]~[8] 做"连跺步之一"。
- [9]~[11] 做"两撩一跺"。
- [12]~[16] 做"四撩一跺"。
- [17]~[20]接反复[9]~[11] 做"六撩一跺"。
- [12]~[16] 做"四撩一跺"。
- [17]~[28] 做"撩踢刨跺步"。

反复[21]~[26]再接[29] 做"三跺四撩步"。

- 〔30〕~〔32〕 做"两步一跺"三次。
- [33]~[34] 做"连踏五步踢"。
- [35]~[39] 做"连踏十八步踢"。
- 〔40〕~〔43〕 做"连踏十三步踢"。
- [44]~[48] 做"连踏十八步踢"。
- [49]~[52] 做"连踏十五步踢"。
- [53]~[55] 做"连踏六步三跺"。

- 〔56〕~〔58〕 做"连踏十一步踢"。
- [59]~[60] 做"连踏七步踢"。

(六) 艺人简介

强 曲 男,藏族,生于1959年,从小爱好文艺,曾加入拉萨雪巴藏戏队。在藏戏队中 因表演出色,成为藏戏队的主要演员,并先后拜师于拉萨著名堆谐、囊玛艺人边觉结布。他 的表演动作敏捷、技艺精湛,深受群众喜爱,他为继承堆谐、囊玛艺术作出了突出的贡献。

传 授 强 曲(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 王希华(藏族)

吕 波

堆 谐

(一) 概 述

"堆谐"是广泛流传在雪域高原上的一种民间歌舞。"堆"是地名,泛指阿里及雅鲁藏布 江上游的定日、拉孜、萨迦、昂仁等县;"谐"是歌舞。藏族人民把流行在这些地区的歌舞称 为"堆谐"或"堆巴谐",汉称为"拉萨堆谐"或"踢踏舞";本地人则称之为"果谐"。

堆谐舞蹈发源于十三世纪初叶堆地区,它的前身是阿里札达、普兰两县的一种民间舞 果谐。从堆谐的步伐和动律来分析,它至今还保留了阿里果谐的步伐、手式、以及上身的基 本动律。但堆谐虽然渊源于阿里,但形成、发展和兴盛在萨迦、定日、拉萨等地。

堆谐由堆传到拉萨和西藏其他地区,主要有如下四个方面的因素。

- 一、是那些沿街卖艺为生的流浪艺人起了很大的作用。由于他们把堆谐带到拉萨等地表演,使城市里的人们对堆谐产生了浓厚的兴趣,于是堆谐在拉萨、日喀则、拉孜、定日、那曲西部等地逐渐流传。那曲西部群众称堆谐为"霞布卓宁巴"和"霞布卓萨巴"。所谓"霞布卓宁巴"就是从日喀则和阿里地区流传到这里的比较地道的旧堆谐,而"霞布卓萨巴"就是流传到那曲后,经当地群众创新发展了的新堆谐。直到今天,我们仍然可以看到这种卖艺为生的民间堆谐艺人,他们往往以一个家庭为单位,阿爸弹琴,阿妈帮腔,儿女歌舞。这种情景至今在拉萨的八廓街仍能看到。
- 二、拉萨是全藏区政治、宗教、经济、文化的中心,堆地的群众常到拉萨朝佛,其中有很多能歌善舞的男女老少,他们也起到了传播堆谐的作用。
- 三、原西藏地方政府的第十一军团设在拉萨八廓街,这个军团的大部分士兵来自堆地区。他们在空闲期间,特别是在逢年过节和民间集会时,时常唱歌跳舞,表演堆谐,这也是

堆谐流传的一个因素。

四、十七世纪中叶,每年六月至七月初在拉萨举行雪顿节。到了十七世纪末,雪顿节又渐演变成"藏戏节",各地藏戏队云集拉萨献演。堆地区的迥巴和江嘎尔藏戏队的剧目中穿插了堆谐。

由于艺人们的传播和民间的交往,这种歌舞艺术流传到拉萨后,立即为各阶层人士所喜爱,又经过不断的加工提炼,从而使它发展成更加完整活泼热情的富有地区特色的"拉萨堆谐"。

今天人们把堆谐分为"拉萨堆谐"和"堆巴谐"两种,这是因为堆谐流传到拉萨后,在音乐旋律、歌词内容、舞蹈动作以及风格特征上都有较大的发展变化,使粗犷开朗、活泼大方的堆巴谐演变成轻松活泼、优美含蓄的拉萨堆谐。两者已各具特色,因此人们把堆地区的堆谐称为堆巴谐,把流传到拉萨的堆谐称为"拉萨堆谐"。

堆巴谐又分南北两派,以定日为代表的是南派,以拉孜为代表的是北派。这是因地分南北而形成的派别。北派要求步伐轻、重、缓、急的多样化,上身要求平稳而不能左右晃动,如晃动则被称为"债谐"(贬意词)。有时头上放一碗水,跳完后滴水不洒。跳时前后移动较多,手势比南派较少,基本风格具有自由、欢快、有力、活泼的特点。南派不但有丰富多彩的步伐,而且重点要求上身的动律和手势,上身动律有侧身、前倾、后昂、拧身,拧身踏步蹲等。手势有双绕推手、前划手,后甩手、顺风旗绕腕等。南派的手势比北派丰富,基本上每一个步伐换一种手势,整个动作自由、活泼、奔放、潇洒。南北之间的最大区别是开头和结尾动作,不但动作不一样,动作的幅度、手势,体态都有根本的区别。近几年拉孜一带的群众中也开始流行南派堆谐,他们称南派堆谐为"洛谐"("洛"意为南)。

堆谐艺人有两类:一类是无组织的以卖艺为生的艺人。他们流动性较大,通常是在室外找一个较平坦的场地就可以表演,演出对象是城市平民和农牧民。另一类是有一定组织的半专业艺人,他们中多数人还有其他副业。一般固定住在某一个城市不流动,他们的演出场地大部分是在室内(贵族家),演出对象是贵族。贵族家有什么喜庆日和宴客时,就请这些艺人来表演。他们主要是在原西藏地方政府一年一度的"孜中林卡"(僧官节)和"仲吉林卡"(俗官节)时进行正式表演。这些艺人平时还收一些徒弟,徒弟中有城市平民,有商人。另外在上层人士中也有不少喜爱跳唱堆谐的,他们会唱、会弹、会跳,主要目的是自娱。

堆谐舞蹈以脚踏点子为主,轻松活泼、欢快热烈、灵巧大方,既能自娱,又能娱人。民间 表演没有正规的舞台,一般在地上放一块木板,这样跺脚时便于听出答答答的有节奏的声响。堆谐没有固定的演出时间和地点,多在过年过节和劳动空余时,大家聚集在一起边唱 边舞。也不受人数的限制,单人、双人或更多的人表演均可,不受任何约束。

(二) 音 乐

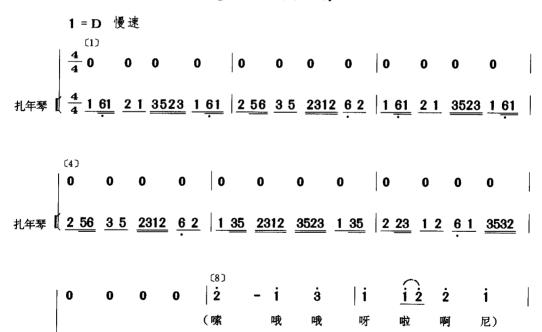
传授 阿 乃(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

堆谐舞蹈的伴奏乐曲主要流传于拉萨市和日喀则市。该舞的伴奏乐器最早仅有扎年琴(六弦琴),1810年以后增加了扬琴、竹笛、铁胡、串铃等。据《多仁班智达传》载:1810年拉萨的一位文学家丹增边觉被满清政府抓到北京后,观看和学习了汉族的种种戏剧和各种乐器,如扬琴、笛子、铁胡等。从此,西藏有了由这些乐器组成的乐队。民间艺人用这些乐器作不同形式的演奏,或独奏,或合奏,或为舞蹈伴奏。

堆谐音乐有三种不同的速度,其中将谐为慢速,征谐为中速,冲谐为快速。

本舞蹈所用乐器为扎年琴、铁胡、扬琴、竹笛、串铃。串铃随旋律节奏敲击,其他乐器所 奏旋律同扎年琴。

达娃勋努



2 22 2 1 11 6 61

1 12 6 12 6165

```
\begin{vmatrix} \dot{2} & \dot{2} & \underline{6} & \dot{1} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} & \dot{6} \end{vmatrix} = \begin{vmatrix} \dot{6} & \dot{6} & \dot{6}

    夏松 夏奶 夏 拉 喂,
    夏吉 嘎筛 大 (啦) 瓦,

    扎年琴【1261 61 53 233 231 63 66

                                                0 \quad 0 \quad \begin{vmatrix} 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & \frac{3}{4} & 0 & 0 & 0 & \frac{2}{4} & \frac{2}{2} & \frac{1}{2} & \frac{1}{2} & \frac{1}{2} \end{vmatrix}
         扎年琴 【 6 2 1 6 | 1212 1 3 | 1212 1 6 | 2 3 2312 | 6 2 1 6 1 6 2 1 3 |
                                         扎年琴 【 2 5645 2 5645 2 2 4 5 6 4 2 4 6 5645 2 3 1 2 4 】
```

歌词大意:

东边的月亮升起来,圆圆的明月升起来;

圆月中的兔子洛旦西热,没想到能和你相会。

从东方升起来的吉祥皎洁的月亮,

请不要走到西边, 愿你留在天上;

今天把你仰望, 明天把你仰望。

十五的月亭升起时, 光辉洒满我心上。

 大
 16
 53
 2
 1
 23
 1
 i
 2i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 i
 <td

 16
 56
 6
 53
 23
 65
 35
 3
 21
 62
 41
 0

 夏吉 增吡 拉姆 啦
 苏寨 古珠 马 尼 冬 拉 唐)

 扎年琴[65] 35
 35
 323
 12
 36
 5635
 23
 2312
 62
 312
 16
 16
 6

扎年琴 [[2 1212 13 | 1212 13 | 1212 12 | 3 16 16 16 | 2 1212 13 |

丸年琴[<u>1212 1 3 | 3 1212 1 2 1 6 | 2 1212 1 3 | 12 6 1 6 | 5 3 2312 |</u>

扎年琴[[<u>6 2 1 2 | 3 12 6 2 | 3 1212 1 2 1]</u>

歌词大意:

往前走了三步,来到国王的花园;

心中的格桑花儿,请你快快开放。

心中建立的神殿,如能亲身拜见,

就是锁上了铁锁,也有爱情的钥匙。

```
      0
      0
      0
      2
      1
      1
      6
      1
      6
      5
      6
      5
      5
      3
      2
      1
      1
      0
      0

      (啦
      徐白
      珠拉
      哈扎
      骑
      啦
      娃
      啦)
      0
      1
      1
      1
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
                     0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
   扎年琴 【 <u>1212 1 3 | 1212 1 6 | 6 1 3 5 | 3523 1 22 | 6 1 3 5 | 3523 1 22 |</u>

      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0
      0

                   | 32 1 | 1 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 |
扎年琴 【 1 6 1 6 | 1212 1 3 | 1212 1 6 | 6 1 3 5 | 3523 1 22 | 6 1 3 5 |
                0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
扎年琴 【 <u>3523 1 22 | 6 1 3 5 | 3523 1 6 | 1 6 12 1 | 6 1 3 5 | 3523 1 6 |</u>
```

 16
 1
 5
 4
 3
 1
 22
 4
 |

 康
 永
 (扎 西夏卓 古尼松)。

 扎年琴[[16]
 16
 23
 23
 1
 22
 4
 |

歌词大意:

妈妈女儿的沃色卓玛,是我友善的丹杰林, 在我友善的丹杰林,扎下了佛法的根基。 从那良辰开始,雪域幸福美满。

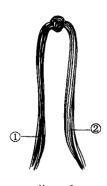
(三) 造型、服饰、道具

造 型

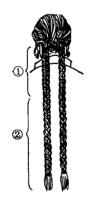


服 饰(除时图外,均见"藏族舞蹈常用服饰"图)

- 1. 男舞者 头戴"甲嘎霞木",内穿"普文久",下穿"古同",外套氆氇制的男式"曲巴",脚穿靴子。
- 2. 女舞者 用"扎秀"编辫后盘头,喜戴金银耳环,上穿"普美文久",外套"曲巴普美",腰系"帮典",脚穿"莫松"靴。



扎 秀
①红丝线 ②天蓝丝线



扎秀的编法 ①发辫 ②发辫与扎秀合编



发辫的盘法



金、银制耳环

道 具

木板 在室内表演时铺在地上,艺人站在木板上舞蹈。木板的大小以适合一至二人站在上面即可。

(四) 动作说明

基本动作

1. 交替里划手

准备 双臂"垂手",自然站立。

第一拍 左手下臂经旁抬内划盖至腹前,同时右手抬至"斜垂手"位。

第二拍 做第一拍的对称动作。

2. 连踏步、连跺步

做法 均同"囊玛"的同名动作。

3. 连跺步

准备 右脚微提,左手屈肘抬至腹前,右手抬至"斜垂手"位。

第一拍 右脚跺地,左膝随之微颤,双手做右"前后甩手"。

第二拍 右脚微提,双手动作同准备拍。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~十四拍 仍以左脚为重心,右脚原地每拍跺地一下,连跺十次,左膝随之微颤,双手先右后左,一拍一次交替做"前后甩手"。

第十五~十八拍 同第一至四拍。

4. 撩跺步

准备 站"小八字步",双膝微屈,双臂"垂手"。

第一拍 双膝伸直的同时右脚向前小幅度撩出,双手做左"前后甩手"(见图一)。

第二拍 右脚收回踏地为重心,双手保持第一拍的结束姿态。

第三~四拍 左脚原位跺地两下,右膝随之微颤,双手做右、左"前后甩手"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

5. 连踏三步踢

准备 站左"丁字步"双臂"垂手"。

第一拍 脚做"连踏步",双手做"交替里划手"的第二拍动作。

第二拍 右脚踏地的同时左腿勾脚向左前踢出,双手甩向左前,上身顺势转向左前(见图二)。



图一



图二

6. 连踏五步踢

准备 同"连踏三步踢"准备动作。

第一~二拍 脚做"连踏步"两次,双手先做"交替里划手"的第二拍动作,再做第一拍动作。

第三拍 同"连踏三步踢"的第二拍动作。

7. 连踏十七步踢

准备 同"连踏三步踢"准备动作。

第一~八拍 脚做"连踏步"六次,双手做"连踏五步踢"第一至二拍动作四次。

第九拍 同"连踏三步踢"的第二拍。

8. 连踏六步一跺

准备 同"连踏三步踢"准备动作。

第一~三拍 脚做"连踏步"三次,手做"交替里划手"一遍半。

第四拍 右脚跺地,手做"交替里划手"的第二拍动作。

9. 抬踏三步踢

准备 站"小八字步",双臂"垂手"。

第一拍 前半拍,左脚微提,右膝随之微屈伸(有向上提感),双手做"交替里划手"的第二拍动作,后半拍,左脚于左"大丁字步"位踏地半蹲为重心,同时右腿屈膝微提(见图三)。

第二拍 右脚跺地,双手做第一拍的对称动作。

第三~四拍 做"连踏三步踢"。

10. 行礼步

准备 站"小八字步"双臂"垂手"。

第一~二拍 右腿屈伸一次为重心,同时左脚向前稍撩出随即收回左"大丁字步"位, 右手经胸前向右前上方撩出,左手旁抬至"展翅位"(见图四)。

第三~四拍 重心移至左脚,上身转向右前,同时右脚掌于右"丁字步"位点地,略屈膝,右臂时微下沉,手心向上,左手手心向上向右平划,托于右肘下,上身稍右倾,眼视左前,(见图五)。



第五~八拍 上身、双脚保持姿态,右手由里向下,左手由外向上,双手互绕一圈(见图六),顺势做"里绕腕"提至右肩前双手合十成"拜佛手",头稍向右偏,眼视左前下方(见图七)。



图七

第九~十拍 右手腕经胸前"里绕腕"向右上方撩起,左手顺势托于右肘下,成"图五" 姿态。

第十一~十四拍 左脚跟向前,右脚跟向后碾转四分之一圈全脚落地,成左"大丁字步"双膝微屈,双手顺势手心向上向左平划至"展翅右抱手"位,上身左前俯,头稍左倾,眼视前方(见图八)。

11. 两步一跺

准备 同"行礼步"准备动作。

第一拍 右脚起,双脚原位各踏地一下,手做右"前后甩手"。

第二拍 右脚跺地,手做左"前后甩手"。

12. 四步一跺

准备 右脚经擦地向前略抬起,膝微屈,左臂屈肘前抬,右手稍旁抬(见图九)。

第一拍 前半拍右脚向后撤,同时左脚跟踮一下,后半拍右脚踏地,同时左脚离地;手做"交替里划手"第一拍动作。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~四拍 做"两步一跺"。



图八



图九

13. 连踏九步踢

准备 站"小八字步",双臂"垂手"。

第一~四拍 脚做"连踏步"四次,双手做"交替里划手"两次。

第五拍 右脚原位踏地的同时,左脚向左前踢出。双手甩向左前,上身顺势转向左前。

14. 连踏十三步踢

准备 同"连踏九步踢"准备动作。

第一~六拍 脚做"连踏步"六次,做时左脚踏地稍轻,右脚跟不离地;双手做"交替里划手"三次。

第七拍 右脚跺地的同时,左脚向左前踢出。双手甩向左前,上身顺势转向左前。

15. 跺踏步

准备 同"连踏九步踢"准备动作。

第一~二拍 右脚跺地两次,手位不变。

第三拍 右脚起,原位踏地两下,双手做右"前后甩手"。

第四拍 右脚跺地,双手左"前后甩手"。

第五~六拍 同第三至四拍。

16. 三步一提

准备 同"连踏九步踢"准备动作

第一拍 前半拍,右脚微提,同时左膝微屈伸一次(有向上提感);后半拍,右脚踏地同时左脚提起,双手做左"围腰手"。

第二拍 左脚起,原位踏地两下,手位不变。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

17. 抬跺步

第一拍 前半拍,右脚微提,左膝随之略屈伸一次;后半拍,右脚略向后踏地。双手做"交替里划手"的第一拍动作。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 脚同第二拍动作,右下臂向前掏出。

第四拍 右脚跺地,同时左"前后甩手"。

18. 抬跺三步踢

第一~三拍 做"抬跺步"第一至三拍动作。

第四~五拍 同"连踏三步踢"。

19. 踏踢步

准备 站左"丁字步"双脚略分开、"垂手"。

第一~二拍 做"连踏三步踢"。

第三拍 前半拍,左脚提起,右脚顺势向上踮一下;后半拍,左脚踏地,手做"交替里划手"的第一拍动作。

第四拍 脚动作同第三拍,手位不变。

第五拍 右脚起,双脚原位各踏地一下,同时做右"前后甩手"。

第六拍 右脚跺地,同时做左"前后甩手"。

20. 三步一擦

第一拍 前半拍,左脚微提,右脚跟稍踮,右膝随之微屈伸一次(有上提感),同时右手经"斜垂手"位提至腹前,左手甩至"斜垂手"位,后半拍左脚踏地,手位不变。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 重复第一拍动作的同时略转向左前。

第四拍 左腿为重心屈膝,同时右脚向左前擦地踢起,膝盖伸直,双手向右摆至"展翅左抱手"位,上身顺势拧向右前,眼视右前(见图十)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

21. 踢刨绕腕步

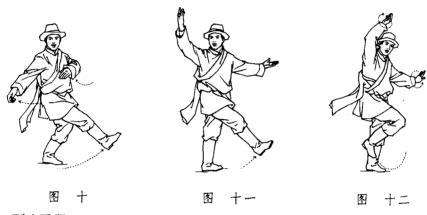
第一~三拍 同"三步一擦"的第一至三拍。

第四拍 左脚为重心,右脚向左前自然踢出,双手上抬成"展翅右托手"(见图十一)。

第五拍 右脚掌往回刨地一下顺势提起靠向左小腿内侧,双手原位做一次"里绕腕" 右手心向上,左手心向左,上身稍左倾右拧,眼看右前方(见图十二)。

第六拍 双手及身体保持姿态,右脚轻跺地两下。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。



22. 两步跺踢

第一拍 右脚起,双脚原位各踏地一下,手做"交替里划手"的第一拍动作。

第二拍 右脚跺地一下随即提起,手位不变。

第三拍 右脚跺地的同时左脚顺势向左前踢出,双手甩向左前。

23. 连踏十五步踢

准备 同"连踏九步踢"准备动作。

第一~七拍 脚做"连踏步"七次,做时右脚跟不离地,左脚踏地稍轻,双手做"交替里划手"三次。

第八拍 右脚跺地的同时,左脚向左前踢出。双手甩向左前,上身顺势转向左前。

24. 结束动作

第一~四拍 做"两步一跺"两次。

第五~八拍 做"抬跺步"一次。

第九~十一拍 做"抬跺步"的第一至三拍动作。

第十二~十三拍 做"连踏三步踢"。

第十四拍 前半拍,左脚微提,右膝随之微屈伸;后半拍左脚踏地,右脚随之离地。

第十五拍 右脚跺地一下。

第十六~十七拍 做"连踏三步踢"。

第十八~二十五拍 做"连踏十五步踢"。

25. 踢刨跺踏步

准备 站"小八字步","垂手"。

第一拍 前半拍,右脚微提,后半拍,右脚跺地屈膝为重心,左脚略向后提起,同时双手向左摆至"右抱手"、左"斜垂手"位(见图十三)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 前半拍右脚踏地的同时左脚向后提起,后半拍左脚踏地的同时右脚向后提起,双手打开至"斜垂手"位。

第四拍 脚同第三拍动作,上身转向右前,同时做左"抱手",右手原位,眼视左前(见图十四)。

第五拍 右脚带动小腿向右前下方踢出,上身稍右拧,手位不变。

第六拍 右脚掌往回刨地一下,双手顺势旁抬至略低于"展翅位"(见图十五)。

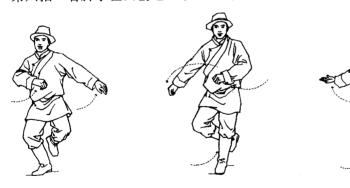


图 十三

图 十四

图 十五

第七~八拍 脚做"三步一提"的第一至二拍动作,双手做"交替里划手"。

第九~十拍 做第五至六拍的对称动作。

第十一拍 右脚跺地一下,手做"交替里划手"的第二拍动作。

第十二拍 前半拍右脚略向旁跺地,左脚顺势提起,后半拍左脚跺地双膝略屈,手做"交替里划手"的第一拍动作。

第十三~十四拍 左脚提起略向旁踏地,右脚顺势提起,手做"交替里划手"的第二拍动作。

第十五拍 右脚跺地,手位不变。

第十六拍 前半拍右脚提起,后半拍右脚略向旁踏地,左脚顺势提起,手做"交替里划手"的第一拍动作。

第十七拍 左脚跺地一下。

第十八拍 右脚跺步的同时左脚顺势向左前踢出,右臂屈肘划至胸前,左手经下旁甩成"斜垂手"。

第十九~二十二拍 做"连踏六步一跺"。

26. 丁字踏步转

准备 站左"丁字步"位,双膝微屈,双手下垂。

第一~八拍 脚做"连踏步"八次原位向左转一圈,转时上身左拧 右倾,双手手心向上,右手向右前下方伸出,左手向左后上方伸出。男 舞者可边转边脱帽,右手托帽子做向观众致意状(见图十六)。

第九~十六拍 脚做"连踏步"八次原位向右转一圈。其它动作与 第一至八拍对称。

27. 跳踢步

第一拍 双手手心向上于"双展翅"位,前半拍右脚微提,同时左脚稍向上跳,后半拍右脚踏地,左脚向前下方踢出。



第二拍 手位不变,脚做第一拍的对称动作。

第三~四拍 同"连踏三步踢"。

组合动作

1. 认娃勋努

做法 慢板音乐时反复做"四步一跺"。快板音乐时依次做"跺踏步"、"抬跺步"两次、"三步一提"五次、"抬跺三步踢"、"三步一提"四次、"踏踢步"两次、"两步一跺"两次、"抬跺步","三步一提"四次、"踏踢步"两次、"两步一跺"两次、"抬跺步"接"结束动作"。

2. 索呀拉

做法 依次做"连跺步"、"撩跺步"三遍半、"连踏五步踢"、"连踏十七步踢"、"撩跺步" 四遍半、"连踏九步踢"、"连踏十七步踢"、"连踏十三步踢"、"抬踏三步踢"、"连踏十七步 踢"、"撩跺步"三遍、"行礼步"、"连踏五步踢"、"连踏十七步踢"、"连踏十三步踢"、"抬踏三 步踢"、"连踏十七步踢"。

3. 珠拉

做法 依次做"跺踏步"、"抬跺步"两次、"三步一提"三次半、"三步一擦"、"踢刨绕腕步"、"三步一擦"、"连踏九步踢"、"三步一提"四次半、"三步一擦"、"踢刨绕腕步"、"三步一擦"、"连踏九步踢"接"结束动作"。

4. 亚吉杏姆

做法 依次做"跺踏步"、"抬跺步"两次、"两步一跺"两次、"两步跺踢"、"连踏六步一 442 跺"两次、"三步一提"三次、"两步一跺"七次、"踢刨跺踏步"两次接"结束动作"的前第一至 八拍动作,最后做"丁字踏步转"接"跳踢步"。

(五) 跳 法 说 明

堆谐通常以唱什么歌曲就跳与该歌曲同名的舞蹈组合的形式进行表演,舞者男女不限,多则七八人,少则一二人,一男一女,或一人独舞。面向前,站一横排。开始时一舞者先高呼一声"拉索!"音乐即起,全体舞者同时起舞,曲终舞止。然后换唱另一首歌曲,再从头开始舞蹈。

(六) 艺人简介

群普赤(1918-1984) 女,藏族,生于日喀则谢通门县仁青泽乡。

群普赤从小喜爱歌舞。二十八岁那年到了日喀则并与西藏著名艺人白玛结婚,开始向 白玛学习堆谐、囊玛,而后到贵族家庭表演堆谐、囊玛,以此来维持生活。

1951年中国人民解放军进军西藏,1952年在日喀则成立了第一所公办小学,群普赤先后给公办小学和日喀则文工团传授藏族民间舞。1956年群普赤到拉萨参加了庆祝西藏自治区筹备委员会成立的演出,获得好评,次年又参加了全国第一届少数民族音乐周,尔后随同西藏妇女参观团到全国各地进行参观,每到一地在参观的同时她都为各地进行堆谐、囊玛的表演。

1958 至 1959 年她应邀到北京舞蹈学校、中央民族学院艺术系传授藏族民间舞,1960 年参加了全国第三届文代会并被选为舞协理事。她在内地期间曾给空政文工团、重庆市歌舞团、四川阿坝藏族羌族自治州文工团等专业文艺团体传授藏族民间舞蹈,在西藏她先后多次为西藏的专业文艺团体以及业余文艺宣传队传授堆谐、囊玛。

传 授 阿旺松热(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 阿旺松热(藏族)

吕 波

玛恰霞布卓

"玛恰"即孔雀,"霞布卓"意为歌舞。"玛恰霞布卓"就是模拟孔雀或披上孔雀装束而舞的一种歌舞,即"孔雀舞"。

藏族人民对孔雀有着特殊的感情,这和他们的日常生活和思想感情有着密不可分的 联系。在藏族群众家中,摆设的藏柜上绘有孔雀图案,佛龛上雕有孔雀图案。寺庙的佛前 以及装圣水的水壶上也都插上孔雀羽毛。但他们还不满足于绘画和雕刻静态描绘,进而运 用人体动作来表现孔雀的美丽和翱翔。孔雀舞表现了藏族人民纯朴、善良的心灵和对自由 吉祥、美好未来的向往,深受人们的喜爱。

孔雀舞主要流传在昌都地区的芒康县,阿里地区的普兰里,日喀则地区的亚东县,林芝地区的米林县,那曲地区的尼玛县,以及拉萨等地。孔雀舞多在当地群众逢年过节跳其他民间舞时穿插表演。也穿插在羌姆和藏戏中。当人们聚集一起舞蹈,尽兴时,就会有少数艺人出场表演孔雀舞。众人观赏艺人们的精彩表演,如有会跳的也可为艺人们伴舞助兴。孔雀舞表演完毕再接跳其他民间舞蹈。孔雀舞在整个活动中起到调节情绪增加色彩的作用。

西藏各地孔雀舞的歌词内容基本相同,表达了人们一种共同的理想和奋斗目标。但在舞蹈动作和风格特点上不尽相同。阿里地区孔雀舞吸收了普兰"果谐"中的步伐和手势。囊玛孔雀舞吸收了"囊玛"歌舞中的步伐手势和韵律,林芝孔雀舞吸收了"恰巴波"中的步伐和手势,昌都地区孔雀舞吸收了昌都"谐"中的基本步伐手势和动律。这样,很明显地突出了各地孔雀舞的地方特色和风格韵律。比较突出的是孔雀吸水这一动作,虽然都是孔雀吸水,但在步伐、姿态、节奏、难度上都不尽相同。昌都地区的孔雀吸水是踏步全蹲,双臂伸向斜后方作向后开合摆袖,最后把地上的木碗用嘴衔起来,并把酒喝光。林芝地区的孔雀吸水则是脚站八字步,双手向斜后方伸出,全蹲用嘴把地上的木碗衔起来。阿里地区的孔雀吸水是两脚脚掌合拢,两脚外侧着地,双膝向外打开下蹲到最低限度,上身向前倾倒然后

用嘴衔起上的木碗,慢慢起来,同时双手一直做"双摆手"飞翔动作。阿里地区的孔雀吸水动作,既没有跳跃、旋转、翻身,又没有速度惊人的高难度技巧动作,但步伐古怪,姿态优美,风格独特,没有严格的训练,是难以完成的。各地孔雀舞在不断吸收当地民间舞蹈精华的基础上,在技巧难度和风格上也不断升华,各具特色。 羌姆和藏戏中的孔雀舞是利用孔雀装束模拟孔雀舞姿,孔雀颈部能活动,可以做左右晃头、伸缩脖子等动作。囊玛中的孔雀舞一般是表演囊玛组合"甲嘎尔夏"(印度的东方)时跳。

孔雀舞流传地区比较广泛,而在昌都地区尤为盛行,是当地谐中的一段组合,群众称为"玛恰曲桶",即孔雀吸水。男女均可表演。歌词内容和舞蹈动作配合的非常密切,唱到什么词意,舞者便做什么动作。各地孔雀舞的基本动作有"孔雀吸水"、"孔雀飞翔"、"孔雀 抖翅"、"孔雀旋转"等。

孔雀舞集体表演时围大圆圈,男半圈女半圈,边唱边舞,顺时针方向或左右移动。做孔雀吸水时,艺人或众舞者中能做"孔雀吸水"动作者到中间表演,其他舞者伴舞;做完"孔雀吸水"动作后返回原位,另一人再到中间表演。多数地区的孔雀无乐器伴奏,舞者自唱自跳。昌都地区的孔雀舞有毕旺琴伴奏,琴手在队伍的最前列,边拉边唱边舞,既是领舞者又是琴手。

编写:丹增次仁(藏族)

阿里玛恰霞布卓

(一) 概 述

"阿里玛恰霞布卓"指流传在阿里地区普兰县及狮泉河等地的孔雀舞。

阿里玛恰霞布卓也属模拟动物的舞蹈,但经历代艺人的加工提练已有较大的发展和变化。多在逢年过节和结婚典礼时跳。它表达了人们对美和美好未来的追求,是当地群众喜闻乐见的民间歌舞。

阿里玛恰霞布卓无乐器伴奏,舞者边唱边舞。有单人、双人、三人或集体舞等多种形式。男女均可参加,但一般由女性表演。集体时围成圆圈或半圆圈,基本上在原地舞动,有时可以前后左右移动。基本步伐和手势有"两步一跺","前后甩手"等。上身的动作较丰富,有"左右摇头","双摆手","孔雀吸水"等。唱词多采用一问一答的形式,问时只做"两步一跺"动作,答时舞蹈和唱词配合的比较紧密。如:唱到孔雀如何飞翔时,舞者做飞翔动作(双摆手);唱到孔雀如何摆头时,舞者双手叉腰做"左右摇头"动作。其中最有特色的动作就是"孔雀吸水":两脚脚掌合拢,两脚外侧着地,双膝向外打开下蹲到最低限度,上身向前倾倒把地上的木碗用嘴叼起来,双手一直做飞翔动作。这个动作既优美又有本地区特色。

阿里玛恰霞布卓有优美的舞姿和高难度的技巧,因此,它虽然人人喜爱,但又不像藏族其它民间歌舞那样人人会唱会跳,只有少数民间艺人和歌舞爱好者能够表演。



(二) 音 乐

传授 索朗鲁赤(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 凡增次仁(藏族)

该舞蹈无伴奏,由舞者边舞边唱。这里收入的《艾热勒木嗦》是一首多段词的问答式的歌曲,单数段落是问,双数段落是答。

艾热勒木嗦

1 = C 中速

- 1. 这只美丽的孔雀, 是何方来的孔雀? 这只美丽的画眉, 是何方来的画眉?
- 2. 这只美丽的孔雀, 来自东方的印度; 这只美丽的画眉, 来自东方的印度。
- 美丽漂亮的孔雀, 你是如何抖翅?
 美丽漂亮的画眉, 你是如何抖翅?
- 4. 这只漂亮的孔雀, 是这样抖翅飞翔; 这只漂亮的画眉, 是这样抖翅飞翔。

- 美丽漂亮的孔雀, 你是怎么样叉腰? 美丽漂亮的画眉, 你是怎么样叉腰?
- 6. 这只美丽的孔雀,
 是这样叉腰起舞;
 这只美丽的画眉,
 是这样叉腰起舞。
- 7. 美丽漂亮的孔雀, 你是怎么样跪步? 美丽漂亮的画眉, 你是怎么样跪步?
- 8. 这只美丽的孔雀, 是这样跪步起舞; 这只美丽的画眉, 是这样跪步起舞。

 美丽漂亮的孔雀, 你是怎么样吸水? 美丽漂亮的画眉, 你是怎么样吸水?

10. 这只美丽的孔雀, 是这样口里吸水, 这只美丽的画眉, 是这样口里吸水。

(三) 造型、服饰、道具

造型



舞 者

服饰

同《阿里果谐》中的女舞者。

道具

木 碗(碗口直径约10厘米)



木 碗

(四)动作说明

1. 两步两跺

准备 站"正步","双垂手"。

448

第一~二拍 右脚后踏一步,再左脚原地踏一步,双手做右"前后甩手"(见图一)。

第二~四拍 右脚于前一拍一次跺两次,左膝顺势颤两次,双手做左"前后甩手"。

2. 孔雀飞翔

第一~二拍 脚动作同"两步两跺"的第一至二拍,双手手心向下做"双展翅"。

第三~四拍 脚的动作同"两步两跺"的第三~四拍,双臂一拍一次向下扇动两次(见图二)。



3. 孔雀抖翅

第一~二拍 脚动作同"两步两跺"的第一至二拍,双手手心向下向后抬起,上身前俯 微扣胯,头略向右转(见图三)。





图 四 图 五 第三~四拍 脚的动作同"两步两跺"的第三~四拍,保持姿态,双臂一拍一次向下扇 动两次。

4. 孔雀叉腰

做法 脚动作同"两步两跺",双手虎口叉腰,第一拍时头右摆,第二拍头左摆,第三至四拍头保持左摆不动(见图四)。

5. 孔雀跪步

准备 站"正步","双垂手"

第一~四拍 双手虎口叉腰,两拍单腿跪蹲(见图五),两拍站起来。

6. 孔雀吸水

第一~八拍 两脚脚掌合拢,脚外侧着地双膝向外开 并深蹲,手做"双展翅"略向后,手心向下,上身向前俯直到 把地上的木碗用嘴叼住(见图六)。

第九~十二拍 站起来。



图六

(五) 跳 法 说 明

阿里玛恰霞布卓是当地群众在逢年过节和结婚典礼时跳的一种民间歌舞,一般由女性表演,形式有单人、双人和集体等多种,边唱边舞,无乐器伴奏,集体跳时不分老少均可参加。舞者面向圆心围成圈,顺时针方向移动。歌词内容是一问一答,问时只做"两步两跺"动作,答时根据歌词内容而定,唱到什么词做相应的动作。跳法如下:

《艾热勒木嗦》

唱第一段词(问) 反复做"两步两跺"。

唱第二段词(答)

- 〔1〕~〔4〕 做两次"两步两跺"。
- [5]~[6] 做"孔雀飞翔"。
- 〔7〕~〔8〕 做"两步两跺"。
- [9]~[10] 做"孔雀飞翔"。

唱第三段词(问) 反复做"两步两跺"。

(以下单数段落均同唱第一,三段词的跳法,故省略)。

唱第四段词(答)

- 〔1〕~〔4〕 做两次"两步两跺"。
- 〔5〕~〔6〕 做"孔雀抖翅"。
- 〔7〕~〔8〕 做"两步两跺"。
- [9]~[10] 做"孔雀抖翅"。

唱第六段词(答)

- 〔1〕~〔4〕 做两次"两步两跺"。
- 〔5〕~〔6〕 做"孔雀叉腰"。
- 〔7〕~〔8〕 做"两步两跺"。
- 〔9〕~〔10〕 做"孔雀叉腰"。

唱第八段词(答)

- [1]~[4] 做两次"两步两跺"。
- [5]~[6] 做"孔雀跪步"。
- [7]~[8] 做"两步两跺"。
- [9]~[10] 做"孔雀跪步"。

唱第十段词(答)

- 〔1〕~〔4〕 做两次"两步两跺"。
- [5]~[10] 做"孔雀吸水"。

提示:由于"孔雀吸水"动作难度较大,除个别技艺高超者做俯身叼碗外,一般人动作较随意。

(六) 艺人简介

索朗普赤 女,藏族,1933 年生,阿里地区普兰县兴巴区喜德乡人,农民。她从小喜爱歌舞艺术,在长辈们的指点下很快参加了表演,技艺逐渐成熟,表演深受广大群众的喜爱,她对孔雀舞的继承和发展也做出了贡献。

传 授 索朗普赤(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 阿旺松热(藏族)

周元

亚东玛恰霞布卓

(一) 概 述

"亚东玛恰霞布卓"流传于日喀则地区亚东县下司玛镇,是男子单人"孔雀舞"。

亚东县的孔雀舞,种类很多,各具特色。然而最具代表性的就是亚东县下司玛镇的孔雀舞。舞蹈叙述印度东部的孔雀,以拟人化的形式,将孔雀爱美的心态,通过舞蹈动作表现得淋漓尽致。可谓亚东民间舞中的精品。

西藏并非孔雀的故乡,但人们喜用孔雀来比喻美好的事物,寄托美好的祝愿,并借用舞蹈的形式来表现。因此,在西藏的阿里地区、林芝地区及四川的巴塘县等地都有孔雀舞。

下司玛镇的孔雀舞,没有固定的表演时间,凡在喜庆之日及群众自发的歌舞聚会中都可以表演。动作繁多,但随意性很强,较为生活化。头、眼、身法的运用与表现是该舞的主要特征,技巧较高。正因如此,孔雀舞在亚东、帕里等地人人皆知,但并非人人会跳。它不同于巴塘孔雀舞,在巴塘弦子舞的基础上加上孔雀吃水的动作而己,更不同于"堆谐"、"果谐",它带有极强的表演性质。

舞蹈歌词共十四段,每一段唱词的内容与动作都十分吻合,整个唱词叙述孔雀如何穿鞋、如何穿衣、如何梳妆等。舞蹈动作轻快优美。

据亚东下司玛镇小学教员次仁桑布啦介绍:亚东地处西藏边境,与不丹、印度相邻;孔省舞的歌词虽然叙述的是印度东部的孔雀,但孔雀舞的发源地却在亚东,是地道的亚东舞。他本人从小就跟着当地老人学跳。

亚东孔雀舞无特别的表演服饰,着藏装。也无道具、无伴奏。舞者以亚东方言演唱歌词。唱词通俗易懂,表演者可根据观众对象将唱词表现得诙谐、幽默,以吸引观众。曲调轻快活泼,节奏平稳。

(二) 音 乐

传授 桑 布(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 丹增次仁(藏族)

加嘎夏吉玛恰

1 = D 快速

歌词大意:

印度东部的孔雀,
 孔雀是怎样在舞蹈?
 是这样舞。

印度东部的孔雀,
 孔雀的鞋是如何穿?
 是这样穿。

- 3. 印度东部的孔雀, 孔雀的鞋带是如何系? 是这样系。
- 4. 印度东部的孔雀, 孔雀的裤子如何穿? 是这样穿。
- 5. 印度东部的孔雀, 孔雀的袍子如何穿? 是这样穿。
- 6. 印度东部的孔雀, 孔雀的腰带如何系? 是这样系。
- 7. 印度东部的孔雀, 孔雀的围腰如何围? 是这样围。
- 8. 印度东部的孔雀,孔雀的上衣如何穿?是这样穿。

- 9. 印度东部的孔雀, 孔雀的耳环如何戴? 是这样戴。
- 10. 印度东部的孔雀, 孔雀的头发如何梳? 是这样梳。
- 11. 印度东部的孔雀, 孔雀的胭脂如何施? 是这样施。
- 12. 印度东部的孔雀, 孔雀你如何在照镜? 是这样照。
- 13. 印度东部的孔雀, 孔雀如何向右旋转? 是这样旋转。
- 14. 印度东部的孔雀, 孔雀你在如何吸水? 是这样吸水。

(三) 造型、服饰

造型



舞者

服饰

同"堆谐"中的男舞者。

(四)动作说明

基本动作

1. 撩步

第一~二拍 右腿向前撩出 25 度然后落地,左膝随之每拍向下做一次小的屈伸,双 手做左"前后甩手"。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

2. 两步一刨

第一拍 右脚踏地,左脚稍后抬,同时身转向左前,右手划小的上弧线至腹前,左手旁 抬至"斜垂手"(见图一)。



第二拍 左脚踏地,右脚稍抬,同时身转面向前。

第三拍 右脚经擦地向后刨出,右手划小的上弧线下甩至"斜垂手"位(见图二)。

第四拍 右脚落至左脚旁,重心随之右移。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

3. 穿鞋

第一~二拍 右腿屈膝勾脚前抬约 45 度,上身稍前俯,双手前伸于右小腿两侧向膝 盖处拉一下做穿鞋状,同时左膝做一次小的屈伸(见图三)。

第三~四拍 右脚落地,左膝继续做一次小的屈伸。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

4. 系鞋带

第一~四拍 基本同"穿鞋"第一至四拍动作,只是双手于右小腿前划至小腿后做系鞋带状(见图四)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

5. 穿裤子

第一~二拍 右腿稍伸向左前以前脚掌点地,身体顺势转向左前,双手在右胯旁向上提一下做穿裤子状,同时左膝做一次小的屈伸(见图五)。

第三~四拍 右脚收回,身体顺势转回正前,左膝继续屈伸一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

6. 穿袍子

第一~四拍 双腿动作同"穿裤子"的第一至四拍,右手慢抬至右上方做一次里绕腕,同时左手从右臂向右肩处拉一下做穿袍子状。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

7. 系腰带

第一~四拍 左脚向前伸出以脚尖点地,双手在腰两旁从前向后划一下做系腰带状(见图六)。



图四



图五



图六

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

8. 系围腰

做法 同"系腰带"。

9. 穿上衣

做法 同"穿袍子"。

10. 戴耳环

第一~四拍 双腿动作基本同"穿裤子"只是右脚在右"佛步"位点地一下,双手在左 456 耳旁做戴耳环状,眼看右前(见图七)。



第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

11. 梳头

第一~四拍 右脚略伸向右前以脚尖点地,双手在头左旁交替上下拉动,做梳头状, 眼看右前(见图八)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

12. 涂胭脂

第一~四拍 双腿动作同"穿裤子"的第一至四拍,左臂屈肘前抬,手心对脸如一面镜子,右手点右腮做涂胭脂状(见图九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

13. 照镜子

第一~四拍 双腿动作同"穿裤子"的第一至四拍,双臂屈肘前抬,手心对脸,头,左右摆动做照镜子状,(见图十)。

14. 孔雀旋转

第一~八拍 双臂手心相对后伸出,上身前俯,走碎步向右转一圈,眼看左侧(见图十一)。



图十



图 十一

15. 孔雀吸水

第一~三拍 左腿向左前迈一步成左"前弓箭步",双臂后伸成 手心向上,上身俯向左前,头朝下探模拟孔雀吸水状(见图十二)。

第四拍 脚收回。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图 十二

(五)跳 法 说 明

《加嘎夏吉玛恰》唱第一段词

- [1]~[12] 做"两步一刨"四次。
- 〔13〕~〔14〕 做"撩步"。
- 〔15〕~〔18〕 做"两步一刨"。

唱第二段词

- 〔1〕~〔8〕 做"两步一刨"三次。
- 〔9〕~〔12〕 做"穿鞋"。
- 〔13〕~〔18〕 做"撩步"三次。

唱第三~十四段词 同唱第二段词的动作组合方法:每段的〔1〕至〔8〕均做"两步一刨"三次;〔9〕至〔12〕按各段不同的词意做相应的动作,即依序做动作3至14;〔13〕至〔18〕均做"撩步"三次。

(六) 艺人简介

次仁桑布 男,藏族,生于1947年,日喀则地区亚东县人。他从小喜爱文艺,他表演的 亚东孔雀舞诙谐、幽默,曾多次参加县文艺调演,现为亚东县小学藏文教员,是亚东县的文 艺骨干。

传 授 次仁桑布(藏族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 王希华(藏族)

周元

林芝玛恰霞布卓

(一) 概 述

"林芝玛恰霞布卓"是流传于西藏林芝地区米林县扎西绕登乡的孔雀舞。

林芝玛恰霞布卓无伴奏乐器,舞者自唱自跳,有单人舞、双人舞、三人舞,也有集体舞等多种形式。男女均可表演,动作基本一致,但女的动作比男的略微小点。跳时一般在原地,有时可以向顺时针方向移动。

当地群众在欢度藏历新年或其它民俗节日期间,欢聚在一起喝酒,唱歌,跳"恰巴波" (林芝地区的一种民间歌舞),中间穿插表演玛恰霞布卓以助兴。

林芝玛恰霞布卓的动作较单调,但歌词内容和舞蹈动作结合的非常密切。如唱到"孔雀你如何饮水?孔雀我这样饮水"时,即做饮水动作:脚站八字步,双手向斜后方伸出,双腿深蹲用嘴把地上的木碗衔起来。此动作既可慢速也可在快速中完成,快速时难度较大。它和阿里地区普兰县的"孔雀吸水"基本一致。

基本步法和舞姿有"点跟步"、"孔雀吸水"和"孔雀抖羽毛"等,动作优美自如,形象逼真。

林芝玛恰霞布卓采取对唱对舞的表演形式,舞者一问一答,问时一遍音乐只做"点跟步"一种动作,答时根据歌词内容而定,唱到什么就做什么动作。音乐旋律撷取工布地区的 民间小调,非常优美动听。

(二) 音 乐

传授 索朗旺久(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 凡增次仁(藏族)

该舞无伴奏,舞者边舞边唱,所用音乐均为当地最流行的民歌。这里收录的《工布玛恰》是一首多段词的问答式歌曲,单数段落为问,双数段落为答。乐谱下方只记录第一段词的译音。

工布玛恰

(啦)。

玉

歌词大意:

扎 玛 起

- 1. 你这美丽的孔雀, 是何方来的孔雀?
- 2. 我这美丽的孔雀, 是来自印度东方。
- 3. 孔雀嘴里吃的, 是什么样的东西?
- 4. 孔雀嘴里吃的, 是毒树上的叶子。

- 5. 孔雀口里喝的, 是什么样的东西?
- 6. 孔雀口里喝的, 是山间里的泉水。
- 7. 孔雀的幸福, 是怎么样的幸福,
- 8. 孔雀的幸福, 是翅膀上的颤抖。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者

服饰

同"波"中的男舞者。

道具

木碗 碗形参见《阿里玛恰霞布卓》中的木碗,碗口直径约7厘米。

(四)动作说明

1. 点跟步

第一~二拍 左脚向左旁迈一小步,右脚向右前伸出及脚跟点地,左腿每拍做一次小的屈伸,双手做"左围腰手",上身略向右拧(见图一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

2. 孔雀飞翔

第一~十拍 脚做"点跟步",双臂手心朝下于"双展翅"位,一拍一次 上下扇动,模拟孔雀展翅飞翔状。

3. 孔雀吃叶

第一~十拍 做"点跟步",同时脖子每两拍向斜前伸缩一次,模拟孔



图 -

雀吃食状。

4. 孔雀吸水

第一~四拍 双腿"大八字步"深蹲,双膝向两侧打开,双臂手心朝下向斜后方伸出, 前俯把地上的木碗用嘴衔起(见图二)。



图二



图 三

第五~十拍 手不动,渐站起身。

5. 孔雀抖羽毛

第一~十拍 双腿微屈做"点跟步",上身前俯,略扣胯,双臂后伸,双手手心相对,一拍一次向里扇动,前五拍向左转四分之一圈,后五拍向右转四分之一圈(见图三)。

(五) 跳 法 说 明

舞者人数不限,男女都可参加,一人、双人、三人、多人表演均可,舞者自唱自舞,无伴奏。集体跳时,众人围成圆圈,面向圆心,或原地或缓缓地顺时针方向移动。跳法如下:

《工布玛恰》唱第一段词(问) 做"点跟步"。

唱第二段词(答)

- [1]~[4] 做"点跟步"。
- [5]~[9]做"孔雀飞翔"。

唱第三~八段词 唱每两段词时的跳法规律同唱第一、二段词。单数段(问)时,均做"点跟步";唱双数段(答)时,[1]至[4]做"点跟步",[5]至[9]时按段落顺序分别做"孔雀吃叶"、"孔雀吸水"、"孔雀抖羽毛"。

(六) 艺人简介。

索朗次仁 男,藏族,生于1947年,西藏林芝地区米林县扎西绕登乡人,农民。他从小462

喜爱当地民间歌舞艺术,常和大人们一起唱歌跳舞,和平解放后参加了米林县业余文艺宣传队,并曾到拉萨市歌舞团进修。他们常在县里演出,并积极传授民间歌舞。不仅丰富了扎西绕登乡群众的文化生活,也对传统民间歌舞艺术的流传和发展起了重要作用,当地群众非常爱戴他。

传 授 索朗次仁(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

周元

普润霞布卓

(一) 概 述

"普润"即鸽子,"普润霞布卓"即"鸽子舞",主要流传于西藏林芝地区林芝县米瑞乡和东久乡。

普润霞布卓不像其他民间歌舞那样,人人会唱会跳,它是少数民间艺人擅长的一种歌舞艺术。当地群众逢年过节时欢聚在一起,相互敬青稞酒和藏白酒,互祝节日快乐。然后开始唱歌跳舞,兴浓时,就会跳起普润霞布卓,象征吉祥如意。

普润霞布卓的动作并不复杂,但和歌词内容配合得非常密切。当唱到"普润如何在高空飞翔"时,舞者就做高空飞翔动作;唱到"鸽子如何在低空飞翔"时,舞者就做低空飞翔动作。舞者自唱,无乐器伴奏。有单人舞、双人舞、三人舞等多种形式。男女均可,动作基本一致,但女的动作比男的幅度较小。

普润霞布卓是从林芝地区"恰巴波"(林芝地区的一种民间歌舞)中派生出来的。它既保留了恰巴波的基本步伐,又发展了上身的动作,如"高空飞翔"、"左右旋转"等,从而具有独特的风格。

音乐节奏有快板和慢板两种。先是慢板,只唱不舞。待慢板结束之后,做一次"单跺五步",再接快板,边唱边舞。快板歌舞每唱一句休止八拍,做一次"单跺五步",再接唱下一句,动作热烈欢快。乐曲主要选用恰巴波的曲调。慢板音乐优美舒展,快板音乐欢快热烈。歌词内容健康,通俗易懂,深受当地群众的欢迎。

(二) 音 乐

传授 罗 旦(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

恰 普 润

歌词大意:

鸽子飞到了南方,

飞到了北方,

飞到了太阳升起的东方,

飞到了太阳落山的西方。

展翅飞翔的鸽子,

左右旋转着,

幸福地飞翔在天空,

敏捷地飞过大地。

(三) 造型、服饰、道具

造型

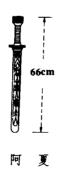


服饰

均同"波"中的男舞者。

道具

阿夏 林芝地区藏族男子常用的一种腰刀,刀鞘有银制的,也有牛皮制的。



(四)动作说明

1. 单跺五步

第一拍 右脚略向前跺地,两臂于"双提手"位,右手略向前抬(见图一)。



图一



图 _

第二拍 静止。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~八拍 右脚一拍一次连续跺地三次最后一拍脚不动,双手动作同第一至二拍。 2. 丁字**蹲**步

第一拍 左脚跺地的同时双膝微屈,右脚跟经擦地向右前点地,顺势略开胯,双臂于"双提手"位,右臂做向后摆,左手微向前摆,肩随之微晃动(见图二)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

3. 高空飞翔

第一~八拍 双膝微屈,脚保持右"大丁字步"半蹲状向前小幅度做"蹉步"四次,同时双手经"胸前交叉手"向上"双分手"(见图三)落成"双提手"。



图三



图四

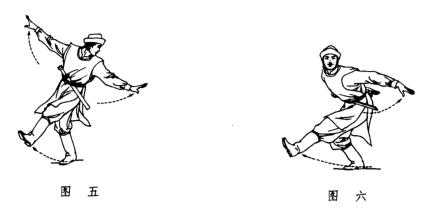
4. 低空飞翔

第一~八拍 双腿动作同"高空飞翔",双手经"胸前交叉手"位(见图四)向前打开再

经"双展翅"位落成"双提手"。

5. 拧身旋转

第一拍 右脚跺地的同时左脚经擦地向前踢出,同时上身向左拧倾,两臂于"双展翅"位,虎口张开,手心朝下,扭头着左后方(见图五)。



第二拍 上身保持姿态,腿做第一拍的对称动作。

提示:表演时,做完两拍动作后,上身保持姿态,双腿半蹲着用六拍时间按逆时针方向快步绕行一小圈。

6. 掠翅翱翔

第一~二拍 双腿动作基本同"拧身旋转"只是要半蹲扣胯。同时挺胸收腹,上身前俯,双手掌心相对尽量向后伸(见图六)。

提示:表演时的做法同"拧身旋转"共做八拍。

(五) 跳 法 说 明

每逢年节,林芝地区林芝县米瑞、东久乡的群众欢聚在一起,大家互祝吉祥,饮酒歌舞,至酒酣兴浓时,深受人们喜爱的普润霞布卓,就有擅长此舞的少数民间艺人出来表演了。

普润霞布卓是一种自娱娱人的歌舞艺术,分为单人、双人、三人表演几种形式,男女不拘。表演时不论选择哪一种形式,均只演一遍,歌词唱完即告结束,不重复进行。

届时,表演者先以慢速原位唱《恰普润》的第〔1〕至〔7〕的歌词,不做动作。第〔8〕至〔11〕歌声停止,只舞不唱,轻松舒展地做一次"单跺五步"。然后接唱第〔12〕至〔18〕(反复四遍)的四段歌词(演唱转为快速,围观者同时齐声和唱),边唱边舞。

慢板音乐后,唱每段歌词时的动作顺序如下:唱每一段词之前都要只舞不唱地先做一468

次"单跺五步";第〔12〕至〔14〕都要做三次"丁字蹲步";第一段的〔15〕至〔18〕做"高空飞翔";第二段的〔15〕至〔18〕做"低空飞翔";第三段的〔15〕至〔18〕做"拧身旋转",第四段的〔15〕至〔18〕做"掠翅翱翔",歌词唱完表演亦告结束。

(六) 艺人简介

洛 丹 别名阿洛丹,男,藏族,1928年生,西藏林芝地区林芝县米瑞乡人。他从小酷 爱民间歌舞艺术,多年来取得的成就在当地有很大的影响。1960年曾到拉萨参加全区业 余汇演,1979年赴北京参加全国业余文艺汇演,受到区内外广大观众的高度评价。他擅长 林芝地区的各种民间歌舞,并对林芝地区民间歌舞的继承和发展做出了突出的贡献。

传 授 洛 丹(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

梁力生

果日白朵

(一) 概 述

"果日白朵"即"摆头舞",是西藏喜马拉雅南部亚东地区流行的"果谐"之一,原流传于上亚东嘎林岗和如宾岗,中亚东下司玛镇,下亚东仁钦岗和布木岗等地。现也流传在日喀则、山南、拉萨等地。它是以果谐的舞步,上身模拟人和动物形象的特殊表演形式,具有鲜明的地方特色和浓郁的生活气息,是当地群众所喜爱的自娱性舞蹈之一。

亚东地处与印度、不丹、锡金相邻的边境地区、四季气候宜人,重山叠翠、漫山遍野生长着各种奇花异草。这幽静美丽令人神往的山区生息着勤劳勇敢,热情好客,能歌善舞的亚东人,在漫长的岁月里创造和发展了抒情欢快的民间果谐。果日白朵凝聚着他们的审美心理,表达了他们纯真朴实的情感。

据当地艺人介绍,果日白朵源于后藏定日一带流行的果谐,称为"吉白拉堆",即"幸福的上部"之意。流传到亚东后人们不断地加工和丰富,形成了现在这样的表演形式。

亚东自古是西藏通往印度、不丹、锡金三国的贸易要道,与外地有着密切的经济来往和文化交流。能歌善舞的亚东人,每逢传统佳节或遇婚礼庆典等喜事,常欢聚在一起跳家乡的果谐。最隆重的是一年一度的藏历新年,他们轮流在各家聚会,相互敬酒、赛歌赛舞,通宵达旦地玩乐半月之久。

果日白朵的步法较简单,而上身的动作变化多端,表演性强。男女舞蹈动作相同,分为慢板舞和快板舞两个部分,慢板舞姿与"堆谐"的慢板相似,舞步稳健,歌声缓慢抒情。快板时舞步激荡,歌声欢快,活泼紧凑。这种果谐与堆谐融合而成的舞蹈,在一般的果谐中是少有的。

在亚东地区表演果谐时有一种特殊的习俗:参加的舞者必须男女成双,如果表演人数中缺少男的,就女扮男装;缺少女的,则男扮女装。

果日白朵的服饰,据当地艺人介绍,过去女性一般上穿浓重色彩的花衬衣,下穿两边开叉的黑色氆氇藏袍,背后披着"嘎玛尔"(花布披衣)。男性一般上穿白衬衣,身穿黑色氆氇藏袍,背后披"嘎玛尔",插上"弓箭",腰间插一把长刀。这种服饰式样,是亚东人长年累月翻越崇山峻岭,赶着骡马经商和运输而形成的特殊服饰。后来,随着人们的生产生活方式和生活习俗不断改变,加上与外地人的来往,他们的服饰也随着演变,目前已很少看到以上这些打扮。

(二) 音 乐

传授 次 仁(藏族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 卓玛央宗(藏族)

该舞蹈通常没有伴奏,由舞者边舞边唱,有条件时可用扎年琴(六弦琴)和竹笛伴奏。

吉白拉堆

歌词大意:

拉堆①定日②幸福乐园里,有座光彩夺目的金桥。

要想通过金桥的人们,请给寺庙献上金箔。

倘若你不献上个金箔,就莫想通过这座金桥。

能为寺庙献上金箔者,就可随意通过金桥。

吉白定日

1 = D 快速

① 拉堆:即山口。 ② 定日:县名,在日喀则地区。

歌词大意:

有左右摇晃的摇头舞;有双肩抖动的抖肩舞;有双手叉腰的叉腰舞;有双膝下蹲的颤膝舞; 有双脚点跟的点跟舞;有展翅飞翔的雄鹰舞;有孔雀饮水的孔雀饮水舞。

(三) 造型、服饰

均参见"堆谐"中的男、女舞者。

(四)动作说明

1. 两步两跺

准备 自然站立,双臂"斜垂手"。

第一拍 右脚向前上一小步,同时双臂稍提起划至左侧(见图一)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~四拍 右脚每拍于左脚旁跺地一下,头随之向右微摆动,双手原位静止,上身 立直(见图二)。

提示:向前上步时要有踏地的感觉,上身随手臂的动作松驰地左右摆动。



图 一



图 二

2. 踏步两跺

准备 自然站立,双臂"斜垂手"。

第一~二拍 右脚起双脚各踏地一下。

第三~四拍 右脚在左脚旁跺地两下。

3. 跳跃步

第一~二拍 右脚起跳跃着向前上两小步。

第三~四拍 右脚在左脚旁跺地一下。

第四拍,静止。

4. 摆头跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"的第一至二拍的动作。同时双手自"斜垂手"经胸前向左 摆至"展姻右执手"住(见图三)。





图三

图四

第三~四拍 右脚在左脚旁跺一下顺势伸向右前左手原位,右手稍向左悠起,头向左摆,眼看右前方(见图四)。

5. 摆肩跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"的第一至二拍的动作。同时双手经"展翅"位屈肘上提,顺势垂腕用中指尖点于双肩,上身以右肩带动拧向左前。脸仍向前(见图五)。

第三拍 右脚至左脚旁跺一下,上身保持左拧。

第四拍 静止。

6. 叉腰跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"的第一至二拍动作,双手同时提起叉腰。上身微拧向右前,脸朝前(见图六)。



图五



图六

第三拍 右脚至左脚旁跺地一下。

第四拍 静止。

7. 蹲跳步

第一~二拍 脚做"跳跃步"第一至二拍的动作,双手微提成"斜垂手",上身稍前俯(见图七)。



第三~四拍 双腿略分开全蹲,上身立直,双手经胸前向上分手屈指按于双膝上(见图八)。

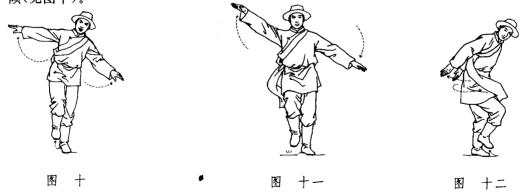
8. 蹲点跳

第一~二拍 动作同"蹲跳步"第一至二拍。

第三~四拍 左腿半蹲为重心,右腿前伸以脚跟着地,同时双手叉腰,上身顺势稍前俯左拧(见图九)。

9. 雄鹰展翅跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"第一至二拍动作。双手同时提起成"双展翅",上身随之左倾(见图十)。



第三~四拍 脚动作同上,双手随跳步小幅度交替上下摆动一次(见图十一)。

10. 孔雀饮水跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"第一至二拍的动作的同时向左转半圈,双手向后伸,手心朝上,上身顺势前俯(见图十二)。

第三~四拍 右腿前伸脚跟着地。低头看前下方。

11. 鱼儿戏水跳

第一~二拍 脚做"跳跃步"第一至二拍动作。双手下垂贴于大腿两侧。

第三~四拍 脚动作同上,上身挺直,随跳步顺势向左右轻摆动(见图十三)。







图 十三12. 兔跳步

图 十四

图 十五

第一~二拍 右脚起向前小跳两步,双手于"垂手"位。

第三~四拍 双腿向前跳成全蹲,同时双手划至身后相拉,头随之稍后仰(见图十四)。

13. 结束步

第一拍 右脚向左前踏一步,身体顺势转向左前,左脚随之向后稍提起,右手向左划上弧线至"右抱手"位,左手甩向身后(见图十五)。

第二拍 左脚原位落地,右腿屈膝向右撩起,双手顺势打开,身体随之转回原位,手心朝前(见图十六),后半拍右脚落回"准备"位,两臂成"双展翅"。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。



图 十六

(五) 跳 法 说 明

舞者人数不限,男女均可参加、由一位本村公认跳得最好、掌握歌词最多的年长者担任领唱领舞。舞蹈时,先唱慢速的《吉白拉堆》,然后唱《吉白定日》(快速)。每段歌词均先由领舞者唱一遍,众人齐舞。然后众舞者再重复唱一遍,同时继续舞动。

基本跳法如下:

《吉白拉堆》(慢速)唱十六遍 全体围成圆圈,每一遍曲做"两步两跺"三次,始终按顺时针方向绕圈,曲完舞止。然后全体转向圈心,群舞者静止,领舞者原位做"两步两跺"一

次。

《吉白定日》(快速)唱十八遍。

第一~二遍 反复做"摆头跳"。唱第一遍时按顺时针方向移动。唱第二遍时按逆时 针方向移动。

(唱以下各段词时,队形的移动均同第一至二遍)

第三~四遍 反复做"摆肩跳"。

第五~六遍 反复做"叉腰跳"。

第七~八遍 反复做"蹲跳步"。

第九~十遍 反复做"蹲点跳"。

第十一~十二遍 反复做"雄鹰展翅跳"。

第十三~十四遍 反复做"孔雀饮水跳"。

第十五~十六遍 反复做"鱼儿戏水跳"。

第十七~十八遍 反复做"兔跳步"。

最后,原地做"结束步"一次。大家边跳边齐喊"普盖确拉色尔斯那,木盖确拉乌尔"(男女赛歌赛舞之意),以风趣的呼喊使情绪达到高潮,歌舞结束。

(六) 艺人简介

次 仁 男,藏族,生于 1946 年,亚东县仁饮岗乡司玛村人,是全村果谐队的活跃分子。由于他曾做过为流动商人运货的骡子运输队成员,长期与外地人交往,使他掌握了不少外地的民间舞蹈,同时也丰富了当地民间舞蹈。在他的影响下,他的妻子卓玛也成为全村妇女中的"谐本"(领舞者之意)。他是全村爱跳爱唱的男女青年们歌舞活动的组织者,当地群众尊称他为司玛村的"爸谐本拉"(领舞的父亲之意)。

传 授 次 仁(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

梁力生

羌 姆

"羌姆"在藏文中是个动词,是跳或舞的意思,原和宗教内容毫无关系,但长期以来用作宗教舞蹈的称谓,久而久之成了宗教舞蹈的专用名词。也有不少学者把羌姆译成"法舞"、"跳神"等。前弘期时的羌姆的确有法舞的因素,但后弘期时的羌姆有了很大的发展,形成了很大的规模,羌姆中不仅有神,而且有鬼,有妖,有历史人物,有外国人,有各种动物形象,有气功、杂技,还有逗乐观众的小丑等角色。

差姆分"阿羌姆"和"铜羌姆"两种,这主要是根据伴奏乐器的分类,阿羌姆指以鼓乐伴奏为主的羌姆,铜羌姆指以铜管乐器伴奏为主的羌姆。

据著名藏学家洛桑多吉介绍:早期的羌姆称"宣",即舞蹈之意。宣又分"阿宣""拔宣"两种,阿宣是鼓舞,舞者手执小柄鼓;拔宣是面具舞,舞者戴面具。到公元十世纪时才改称羌姆,当时也分"阿羌姆"和"拔羌姆"两种,阿羌姆即鼓舞,拔羌姆即面具舞。宣起源于西藏阿里地区的札达县,这里是西藏古代象雄文化的发祥地。后流传到普兰、日土等县。目前在札达、普兰等县还能看到这种古老的民间歌舞。宣虽然是民间歌舞,但它的表演场所却是在寺庙,在宗教仪式和庆典场合表演,距今已有近三千年的悠久历史。在国外的藏学家麦仁罗素丹增朗杰所著的《漫谈古代历史之敕言精华》(藏文版)中这样记载:"迎清丹巴•辛饶米沃且时人们跳了宣",丹巴•辛饶米沃且出生在约三千年前象雄的韦莫隆仁(现阿里地区札达县境内),他是西藏著名苯教开宗祖师。

差姆的前身就是西藏苯教的巫术舞和图腾舞。在佛教传入之前,西藏人民信奉由原始信仰发展形成的苯教,它崇拜一切自然物,强调祭祀,为了祭祀地祇神魔,常大量宰杀牲畜,动辄数千头,而巫术舞和图腾舞是其中不可缺少的祭仪。大规模的杀牲祭祀显然对社会生产和吐蕃王室的集权统治不利,因此,松赞干布时期佛教传入西藏,正好适应西藏社会发展的需要,而受到统治者的重视,但却遭到苯教的强烈抵制。赤松德赞时期,从印度迎来了莲花生大师。莲花生大师进藏后,用类似苯教的那套奥秘的巫术传教,以迎合人们相

信驱魔摄鬼的心理,并把苯教的某些神祇吸收到佛教中作为护法神,从而首先消除了人们 对佛教的陌生感。赤松德赞于公元 775 年建成了西藏历史上第一座佛教寺院桑耶寺。相 传在桑耶寺奠基仪式上,莲花生大师为了驱鬼镇邪,跳了金刚法步。这是学术界公认的藏 传佛教羌姆的起点。莲花生大师到西藏之前,苯教就有苯羌姆、巫术舞、图腾舞、宣等等,而 且松赞干布颁布"十善法"时人们跳了犀牛舞,狮舞、鼓舞,牛舞,虎舞等。这些舞蹈至今仍 然在羌姆中表演,这充分说明公元七世纪也就是莲花生大师到西藏之前,西藏地区就有这 些舞蹈。羌姆中的尸托林(土追达布)、鹍鹏是苯教的主神,伴奏乐器中嘎尔林、大小长柄鼓 都是苯教驱邪镇魔仪式上不可缺少的法器。由此看来,仅据莲花生大师跳了一段金刚法步 就断定整个羌姆是莲花生所创造,显然是不科学的。确切的说,羌姆是西藏古代巫术舞、图 腾舞、苯羌姆和金刚法步相结合的产物。在《康噶尔新旧嘎尔羌姆原词大纲》中记载:"桑耶 寺初建时所实行的传统为本。这就是往昔(古时)传统中的饮血羌姆(舞蹈),其中手势为主 的为嘎尔,脚步动作为主的为羌姆,两个相结合在一起表现为舞姿。"这里把羌姆分为新旧 两种。旧羌姆又称"饮血羌姆",这是因为苯教祭祀采用杀牲供血肉而得名。这种饮血羌姆 显然是苯教而不是最忌讳杀生的佛教的产物。饮血羌姆至今在各寺院羌姆中仍有表现, 如:著名噶举派寺庙止贡寺羌姆中的"滚布察洞","滚布"指止贡寺护法神,"察洞"为饮血, 意即饮血护法神。

羌姆真正广泛流传发展是在藏传佛教后弘期。从公元十世纪末开始,到十五世纪初创 立格鲁派,近五个世纪,是藏传佛教的繁荣时期。在这一时期中兴起了各树一帜的派系,名 目繁多,极不统一。众多教派的出台,对羌姆的发展和形成带来了极好的时机。当时各教 派都想方设法把自己的寺院、教法、势力等宣传出去。而最好的办法就是表演羌姆,建立羌 姆可以招徕更多的群众。这样既可宣传教义、弘扬佛法,又可以收取群众的捐赠和布施,而 且通过羌姆的规模、服装、道具以及乐器(不少寺庙甚至用白银和黄金制做乐器),让群众 得知该寺庙的教法、势力和经济基础。羌姆成了宣传各教派意识的主要工具之一,因此推 动羌姆不断的创新、扩充、发展。当时,没有羌姆的寺院派专人到别的寺院学习,有羌姆的 寺院把原来表演一天的羌姆发展为两天,甚至三天。羌姆的发展和建立成为当时各寺院迫 不急待的重要任务。当时的仁青桑布亲自编写了西藏羌姆的第一本"羌姆益"(羌姆舞谱)。 尔后各寺庙都有了自己的羌姆益和"瑞次"(乐谱)。羌姆表演之前的排练都严格按照羌姆 益和瑞次来进行,而且要求舞者必须掌握"嘎尔(舞)、替(画)、央(唪)"三艺。"舞"指穿戴舞 衣跳羌姆,"画"指绘制坛场,"唪"指举腔唪诵。经书《康噶尔新旧嘎尔羌姆原词大纲》中写 道:"主神者,如同国王坐在宝座上的姿势和架子,从容傲慢。"又说:"手势的规律和所有舞 法,从虚空的束缚中解脱(除),一切如能尽快来解脱,就能立刻成佛,那是令人无比羡慕的 成就。"要求舞者塑造神佛形象必须依据教规的基本要求:"外在的舞蹈、吉祥的内在及装 饰等要把握密宗教中规定的基本规律。"除此之外还必须掌握好舞蹈九技,《知识总汇》中

介绍的"舞蹈九技"是:

优美,英姿,丑态等三种为身技(形态);

凶猛,嬉笑,恐怖等三种为口技(声态);

悲悯,愤怒,和善等三种为心技(情态)。

"舞蹈九技"高度概括了舞蹈表演时,通过人体来表现内容的所有要求。差姆的表演者 只有掌握了以上技艺才能表演好佛的形象。"羌姆益"和"瑞次"的出现,说明羌姆到了后期 已发展成较高层次的一种舞蹈。很多大寺院的羌姆都由当时主持寺院工作的高僧或活佛 亲自创建。如:萨迦寺羌姆由昆贡觉杰波创建;扎什伦布寺的羌姆由第四世班禅罗桑曲杰 创建;布达拉宫羌姆是七世达赖格桑加措创建。

前弘期的很多法会还没有羌姆表演,而到了后弘期,几乎所有法会都有羌姆表演,而且是大法会中不可缺少的重要项目。另外各寺院,包括苯教寺院的羌姆中的重要角色"夏那",表现的是拉龙白多射杀灭佛的吐蕃末代国王朗达玛的一段故事,这也是后弘期才发展的内容。可以这样说,藏传佛教羌姆的雏形在前弘期,而发展兴盛则是在后弘期。

差姆和宁玛派"三密"(身密、口密、意密)很有关系。该派认为"三密相应"才能成佛。身密包括手印和坐势,要和所修的本尊姿势一样;口密即口中要念诵所修本尊的咒语;意密即思想与意念要和本尊一致。早期密宗诵咒时盘腿坐在垫子上,心想本尊,口念咒语,手做手印。这种手印动作略加放大,就是现在羌姆中的手势动作。到了后期,在这种手印的基础上加进了步伐,就成为上下配套的舞蹈动作。

公元十五世纪宗喀巴·洛桑扎巴创立格鲁派,并采取各种措施将所有教派的精华均吸收过来,融合于格鲁派,产生了极大影响。因其信徒众多而其法会在规格、内容、形式、气氛上都胜过了其它教派,使羌姆更广泛地流传到各寺院。

差姆虽然是在寺院范围内表演的一种舞蹈,而且只能在指定的时间、地点由专人表演,不能随意表演更不能随意传授,本寺排练学习时也必须在"羌姆本"的带领下进行,但羌姆也随着宗教的发展而流传到西藏各地。前弘期羌姆从单纯的宗教仪式逐步发展为具民间性、娱乐性、群众性的综合艺术,甚至其中的某些片段流传民间而成为"梗",被称为"米那羌姆"即"俗人羌姆"。羌姆中出现了气功、摔跤、喜剧、民间故事等表演,也有爱国主义内容的表演。如:日喀则萨噶县登嘎乡奴衮寺羌姆中的舞者赤手从火中取出烧红了的铁器和砂锅;拉萨木如寺羌姆中的摔跤场面;拉萨林周县杰拉康寺羌姆中的"康巴"(康区人),表演白教大师米拉热巴道歌中的"鹿与猎人"的故事;阿里普兰县科加乡科加寺羌姆中穿插表演当地民间歌舞宣和嘎尔;日喀则扎什伦布寺羌姆中的"波和莫"(即老两口),是由两个扎巴(僧人)扮演的哑剧,设有规定动作,全部即兴表演,用手势打哑语逗趣嬉戏。山南地区曲松县色卧寺和拉加日寺羌姆中表演尼泊尔人的舞蹈场面,称"白布"即尼泊尔人,据两寺扎巴介绍,这段羌姆中表演的是尼泊尔廓尔喀人入侵西藏的历史事件:廓尔喀人于

1788年和1797年先后两次入侵西藏,战争历时五年,后由清朝政府派军队和西藏群众联合把廓尔喀人赶出西藏。在表演时,尼泊尔人手持牛尾出场,基本动作有:"双举手"表示投降;"哈腰甩牛尾"表示让他们干低下的脏活来蔑视他们。这时拉加日的所有官员们朝天空鸣枪,以庆贺胜利。场面壮观,气势雄伟,这不是"法舞",也不是"神舞",更不是"打鬼",而是藏汉两个民族团结起来共同抵抗外来侵略者的壮观场面。据原布达拉宫南木杰仓的扎巴介绍:拉萨布达拉宫羌姆"孜果杂"中的"打虎舞"原是蒙古族寺院羌姆中的一个片段,十三世达赖土登嘉措 1904年(光绪三十年)去蒙古时亲眼见到这段羌姆,十分欣赏,返回拉、萨后,特意把打虎舞加进布达拉宫羌姆中。有的寺院不但创建羌姆,发展羌姆,还表演综合性歌舞剧,如拉萨木如寺每十二年举行一种叫"木如贝桑"的大型艺术活动。木如贝桑虽已失传,但据曾参加过排练演出的扎巴强白先生介绍:木如贝桑是由木如寺扎巴创作并演出的一种综合性艺术,它的内容丰富多彩,形式多样,有羌姆、嘎尔、藏戏、话剧、哑剧等,有些话剧和哑剧片段中直接揭露西藏地方政府官员的丑恶,也有讽刺社会上不良现象的内容。从上述种种情况来看,羌姆随着历史的发展和社会的进步也在不断的发展和演变,这是历史发展的必然规律。

差姆在藏传佛教各教派寺院内表演时,仪式隆重,场面壮观,气势宏大。其主要内容是驱邪、迎祥、辞旧迎新。著名寺院,通常按照藏历选定某一宗教节日为表演羌姆的日期,尔后连年如此。地点一般在寺庙大院内。个别寺庙也有第一天在寺庙大院内表演,第二天在草坪和林卡里表演的。每个寺庙的表演时间不一,有的一天,有的数天。观看羌姆表演的观众除了地方官员、喇嘛、高僧之外,还有扎巴和当地群众,他们在一年中能观赏到一次羌姆表演就心满意足,但苯教寺庙羌姆表演时严禁女性进入寺院观赏。

差姆表演时间的选定有一定的含意。如布达拉宫的孜古多羌姆,每年藏历十二月二十九日演一天,表演完毕后举行隆重的驱鬼仪式"多尔加"。这天拉萨木如寺也表演木如古多羌姆,表演结束之后同样举行隆重的驱鬼仪式。当晚拉萨全市居民举行隆重的驱鬼仪式,热闹非凡,表示辞旧迎新。山南桑耶寺的次久即"十日"之意,传说莲花生大师离开西藏返回印度时讲:我以后每月十日都到这里来。所以桑耶寺每月十日都要过次久,所有扎巴集中在经堂里念经祈祷,而五月十日又是莲花生的诞辰,这一天的次久除了念经祈祷之外,还表演羌姆。每十二年的猴年的五月十日举行大型宗教活动,称"赤达次久钦姆"即猴年大型次久节,除了宗教活动之外主要表演羌姆。

差姆中的面具形象多数是张口龇牙,非常凶恶,手持大刀等各种法器,虽然形象恐怖,但其动作却给人一种庄重肃穆和虔诚感。制作面具的用料有布、毡子、羊皮、木头和黄铜,但更多的是由纱布和牛皮胶混合制成。面具颜色有各种各样,但白色、黄色、红色和绿色是最主要的四种颜色,分别象征温和、广博、权力、威猛。白色面具表示纯洁、温和、善良、毫无害人之心,黄色面具表示容光焕发、功德广大、种性优越、精进极至、知识渊博、具足利益众

生之心等;红色面具象征权力,表示文韬武略、智勇双全、内务外事指挥自如;绿色面具表示功业彪炳。

羌姆的伴奏乐器分为"喜瓦"和"扎布"两种:"喜瓦"指温和或柔和之意,表示演奏时节奏缓慢,音色优美而柔和;"扎布"指威猛或雄武之意,表示演奏时节奏较快,音色粗犷而威武。"加林"(木管乐器)、"曲阿"(神鼓)、"斯年"(高音钹)属"喜瓦"范畴;"铜钦"(大法号)、"普签"(钹)、"拉阿"(长柄鼓)、"噶林"(短号)等乐器属"扎布"范畴。演奏时,根据内容有时分开演奏,有时混合演奏。

差姆是藏传佛教的一种专用舞蹈,但各寺院羌姆的风格、步伐、手势、服装、面具、道具、乐器以及面具形象都不尽相同。但不管哪个寺庙或教派,都统一上演的有《夏》(鹿舞,独舞或双人舞,由儿童扎巴表演,动作欢快热烈,夏的出场是吉祥的象征)、《土追达布》(集体舞由四或六名年轻高大的扎巴表演,动作轻快开朗,表现土追达布诛杀邪魔鬼怪的内容)、《夏那》(黑帽咒师,也称"斯吉姆"、"阿巴"、"拉龙白多",集体舞,由七、九、十一或二十一名壮年扎巴表演,动作缓慢庄重,奔放激烈,表示祈祷事业无灾无难、美满完成)、《阿杂热》(印度游方僧人、瑜珈咒师,集体舞,由四或六名青年扎巴表演,动作小巧灵珑而且有逗乐观众的嬉戏场面,表示招财)、《哈香》(和尚,也称"甲那哈香",即汉地或内地和尚,由一名高个健壮的扎巴扮演,后面跟着五名由儿童扎巴扮演的"哈珠"即小罗汉。没有任何舞蹈,出场后绕个圈即下场。但布达拉宫羌姆中的哈香是第一个出场,之后,在广场的最后面面对出场口坐在椅子上,一直到羌姆全部结束才回场。哈香的出场表示吉祥祝福)。

各寺院及教派之间羌姆的区别主要在表演之前的祈祷法会所念的经不同。由于各寺院的护法神不同,因此各寺院羌姆中的护法神角色也不同,如:桑耶寺的护法神是"孜玛尔热",所以桑耶寺次久中就有孜玛尔热护法神。也有的护法神各教派都演。这是因为藏传佛教中不少护法神原属苯教,而苯教也吸收了佛教的宗教礼仪和其它内容,正如《土观宗派源流》所说:"佛和苯是矛盾的一家,佛中糁苯,苯中亦杂佛。"在长期的发展过程中,相互斗争,相互吸收、融合,形成你中有我,我中有你的局面,羌姆就是最典型的一个例子。

苯教和藏传佛教的羌姆艺术既有共性,也有个性。共性是辞旧迎新,镇魔伏邪,宣传教义等。个性是人物、形式、动作、法器(或乐器)等,有各自的独到之处。如:藏传佛教各教派羌姆的表演形式是边舞边向顺时针方向移动(藏传佛教教徒不管转神山、神湖还是转神塔、神殿都向顺时针方向转),而苯教徒都向逆时针方向移动。动作和乐器也不同。在日喀则地区南木林县奴玛乡玉拉村境内的著名苯教寺庙玉拉雍仲林寺"古多钦莫羌姆"中《朗杰》一段的舞者手执"斯年"(铃)就是早期苯教巫师所用的一种法器,这种法器在藏传佛教羌姆中根本就不使用。《朗杰》中的很多动作和"热巴"中的男性动作很相似,有的就是热巴动作。而这种动作在藏传佛教羌姆中根本就没有。"卓"是藏族民间舞蹈的一种,藏传佛教羌姆中没有这种舞蹈段落,但在苯教寺院玉拉雍仲林寺羌姆中就有卓的一段舞蹈,它的动

作和表演形式完全和西藏阿里(象雄)地区最古老的女子舞蹈宣完全一样:舞者手拉手边舞边向逆时针方向移动。藏传佛教羌姆中就没有手拉手的舞蹈。苯教和佛教的羌姆都是在藏传佛教后弘期开始发展起来的,但苯教羌姆既保留了古代苯教羌姆的形式、动作、法器,又吸收了当地民间舞蹈的基本素材。

差姆虽然是专为宣传各教派教义的一种宗教舞蹈艺术,但它熔民族性、历史性、群众性于一炉,体现了国内外和兄弟民族之间的文化交流和艺术结晶,是民族团结和友好的象征。

编写:丹增次仁(藏族)

前弘期、后弘期指藏传佛教的发展历史分期。从七世纪松赞干布建寺译经开始,至九世纪中叶朗达玛灭佛止,为前弘期。从十世纪后期,佛教在藏区复兴始,是为后弘期。

雍仲林寺古多钦莫羌姆

(一) 概 述

"古多钦莫羌姆"是雍仲林寺每年藏历十二月二十九日举行的大型宗教活动"古多"中 表演的宗教舞蹈。"钦莫"藏语意为大型或隆重,因此,人们称之为"古多钦莫羌姆"。

雍仲林寺是藏族的一种本土原始宗教——苯教的祖寺,位于后藏日喀则地区南木林县奴马乡玉拉村。人称"玉拉雍仲林寺"。该寺历史悠久,建筑宏伟壮观,扎巴(僧人)众多,戒律森严,是后藏地区最大的苯教寺院。

雍仲林寺每年要举行多种宗教活动,其中最隆重的是"古多"。藏历十二月二十五日至二十八日,该寺的扎巴们即全部集中在经堂内,举行诵经祈祷仪式,二十九日在大院内正式表演羌姆。表演者全系该寺的扎巴。届时除了该寺的扎巴之外有南木林、仁布、日喀则等三个宗的群众纷纷来到雍仲林寺观赏。西藏和平解放前禁止女性进入寺庙,所以很多妇女只能站在寺庙后面的山上观看羌姆表演,民主改革后已废除了这项规定。

羌姆的表演分为两场进行。第一场表演后要在寺庙左侧的一个小山沟里举行隆重的"多尔加"(驱鬼仪式),所有羌姆表演者及围观的群众都参加这个仪式。仪式完毕后,众人又回到寺庙大院内,进行第二场羌姆表演。

古多钦莫羌姆的表演队形大都是围圆圈,边舞边向逆时针方向移动。现在的表演内容 共分七场:第一场《达卓森特》,第二场《土追达布》,第三场《朗杰》,第四场《辛饶古羌姆》, 第五场《贡索》,第六场《卓羌姆》,第七场《美日》。

据该寺主持喇嘛贡桑罗珠介绍:西藏民主改革前原有十几场。民主改革后中断了三十 多年,目前只恢复了七场,其它场次已难以恢复。但上述七场是苯教羌姆中最有代表性的

场次。未恢复的段落还有《阿杂热》(印度游方僧)、《夏羌姆》(鹿舞)、《达羌姆》(虎舞)、《森 羌姆》(狮子舞)等。

古多钦莫羌姆是雍仲林寺创建者达瓦江参于 1834 年后亲自建立的,距今有近二百年的历史。它的前身是南木林县托布杰乡的曼日寺羌姆,该寺由苯教喇嘛西绕江参于 1405 年创建,距今已有五百多年的历史。

古多钦莫羌姆中有不少和藏传佛教各教派羌姆不同的人物、形式、动作特点和法器(乐器)。如《朗杰》一场中舞者手持的"斯年"(亦称"香",即盘铃)就是早期苯教巫师使用的一种法器,在藏传佛教各教派的羌姆中是不用的;其中的很多动作和韵味非常相似于民间舞蹈"热巴"。又如古多钦莫羌姆中的《卓羌姆》一段,在众多羌姆中也是独一无二的。它的动作和表演形式完全和西藏阿里(象雄)地区最古老的民间歌舞"宣"一个样,舞者手拉手边舞边向逆时针方向移动,这在藏传佛教各教派的羌姆中也是没有的。特别引人注目的是《辛饶古羌姆》一段,"辛饶"即苯教祖师丹巴·辛饶米沃且,"古羌姆"即九步舞。"九"字是苯教教徒的吉祥数字,这段舞蹈显然是为纪念自己的祖师和寺院的吉乐安祥而设置的。此外,藏传佛教羌姆不管表演一天还是两天,表演程序全部结束才能举行驱鬼仪式——多尔加,而雍仲林寺古多钦莫羌姆则在第一场表演完毕后紧接举行多尔加,驱鬼仪式完毕再表演第二场,然后才结束全部仪式。这也是明显的差别。

古多钦莫羌姆既保留了古代苯教羌姆的表演形式、内容、动作特色和法器,又吸收了民间舞蹈宜、热巴,到后期又吸收了藏传佛教羌姆中的精华,才形成为今日规模和独具风格的苯教羌姆。

(二) 音 乐

传授 益西洛追(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

达卓森特鼓点一

中凍

		1 20							
铜钦	$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & {}^{\frac{2}{1}} \\ \vdots & \vdots \\ \end{bmatrix}$	² 5	² 5	² 5	² 5	² 5	² 5	² 5	1
钹	2 ¹¹ / ₄ χ	X	X	xx	x x	X	<u>**</u> x	** x	
鼓	2/4 X	X	² / ₅ 5	X	x	x	x	x	

达卓森特鼓点二

$$1 = C$$
 慢速
铜 钦 $\left(\frac{2}{4}, \frac{2}{5}, -\frac{2}{5}, -\frac{2}{$

达卓森特鼓点三

达卓森特鼓点四

达卓森特鼓点五

达卓森特鼓点六

达卓森特鼓点七

曲谱说明: 谱中" ②"的奏法为: 右手快速摇动手腕, 使钹边碎击左钹, 下同。

喇嘛本果鼓点

土追达布鼓点一

土追达布鼓点二

土追达布鼓点三

土追达布鼓点四

慢速

钹
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} \overset{XX}{\overset{X}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}}{\overset{X}{\overset{X}}$$

土追达布鼓点五

土追达布鼓点六

中速

朗杰鼓点一

朗杰鼓点二

尺 布 小手鼓
 中速

 小手鼓

$$\frac{2}{4}$$
 X $_{\circ}$ - | X $_{\circ}$ - | X $_{\circ}$ - | 0 0 0 0 0

 香
 $\frac{2}{4}$ X $_{\circ}$ - | $\frac{2}{4}$ X $_{\circ}$ - | $\frac{2}{4}$ X $_{\circ}$ - | $\frac{2}{4}$ X $_{\circ}$ - | X $_{\circ}$ - | 0 0 0 0 0 0

 鼓
 $\frac{2}{4}$ X $_{\circ}$ - | X $_{\circ}$ - | X $_{\circ}$ - | 0 0 0 0 0 0 0

朗杰鼓点三

尺 布
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \underline{X}XXX & 0 & | & \underline{X}XXX & 0 & | & \underline{X}XXX & 0 & | & \underline{0} & 0 & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | & \underline{0} & | &$$

朗杰鼓点四

辛饶古羌姆鼓点一

辛饶古羌姆鼓点二

$$f$$
 数 $\begin{bmatrix} \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2}{5} & - & | \frac{2$

辛饶古羌姆鼓点三

$$1 = C$$
 中速
钢 钦 $\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \\ & & & \vdots & & - & | & \\ & & & & & & \end{bmatrix}$
数 $\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & X & - & | & X & - & | & \\ & & & & & & \end{bmatrix}$

辛饶古羌姆鼓点四

制 钦
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} &$$

辛饶古羌姆鼓点五

辛饶古羌姆鼓点六

辛饶古羌姆鼓点七

贡索鼓点

卓羌姆鼓点

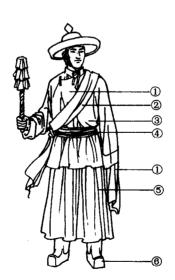
制 钦
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} & - & | & \frac{2}{5} &$$

(三) 造型、服饰、道具

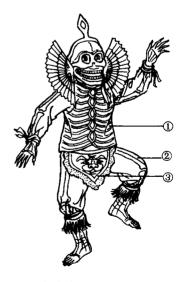
造 型



色杰(护法神)
①红底黄线条 ②蓝底彩缎"堆立"
③黑底彩缎"帮盖" ④黄底上绘
红、绿、蓝色线条 ⑤黄色丝穗
⑥"热松"靴



扎森(上师) ①枯黄色"普文久" ②红色哈达 ③绛红色"堆贵" ④枯黄色腰带 ⑤绛红色"香多"⑥"热松"靴



土追达布(天葬台的主) ①白布上绘红色骷髅肋骨的"堆贵" ②白布上绘红色骷髅腿骨的"麦贵" ③绘虎头图案的"达香"



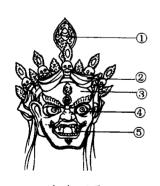
朗杰(天母) ①黑底彩缎"堆立" ②绛红色 "香多" ③"热松"靴



阿巴(咒师)

服饰

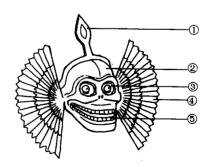
色杰、扎森、土追达布、朗杰、阿巴的服饰均参见"造型图"。尼邦萨、本木热、木堆、玉色、扎拉姆、霍巴、阿色、索达杰布、西查、赞贵等十位护法神除戴各自的面具外,其它服饰均同色杰。



色杰面具
①黄边绿心 ②白哈达
③深蓝底色,黄眉白须
④红眼球白眼珠 ⑤红口白牙



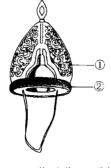
扎森戴的黄色"斯霞"



土追达布面具
①黄色 ②白色 ③红眼球白眼珠
④依红、黄、绿顺序染色 ⑤红口白牙



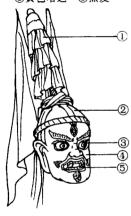
朗杰 头饰 (热 阿 扎 觉) ①黄色 ②黑色 ③红色 ④绿色哈达 ⑤黄色哈达 ⑥黑发



阿巴戴的斯巴夏帽 ①红色 ②黑色



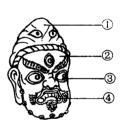
尼邦萨面具 (色彩同"色杰面具")



本木热面具
①从上至下依次为红、黄、红、黄、绿色 ②白底红条纹
③白眼球黑眼珠 ④白面黄须



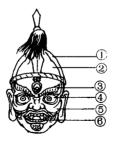
木堆面具 (色彩同"色杰面具")



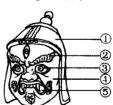
玉色、霍巴面具 ①粉红底色白眼睛 ②玉色为深蓝色,霍巴 为朱红色,黄眉黄须 ③红眼球白眼珠 ④红口白牙



阿色面具 ①朱红色 ②金黄色 ③白眼球 黑眼珠 ④大红色 ⑤红口白牙



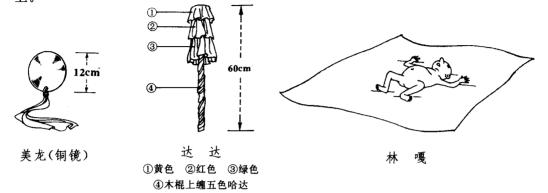
索达杰布、西查面具①朱红色②深蓝色③金黄色④白眼球黑眼珠⑤索达杰布脸为土黄色,西查脸为白色⑥红口白牙



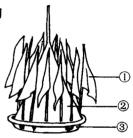
赞 贵 面 具
①土黄色 ②黄色
③白眼球黑眼珠
④朱红色 ⑤红口白牙

道具

- 1. 美龙 铜镜,栓上红绸。
- 2. 达达 在长约 50 厘米的木棍上缠三色"哈达"。
- 3. 林嘎 用糌粑制作长约 25 厘米的人形(表示"妖魔"),放在一块一平方米的白布上。



- 4. 垛玛 用糌粑制作,成圆锥形,染成红色,周边插上十余面白纸做的小三角旗。放在直径约 45 厘米的铁盆中(是一种祭品)。
 - 5. 金刚杵(见"统一图")
 - 6. 扁达(见"统一图")
 - 7. 达如鼓(见"统一图")
 - 8. 藏刀一把(见"统一图")
 - 9. 香(即盘铃,参见"昌都察雅热巴")



垛 玛 ①白色三角旗 ②红色 供品 ③铁盆

(四)动作及场记(跳法)说明

第一场 达卓森特

"达"意是"虎","森"意是"狮",都是苯教的图腾。"卓"和"特"是"蹦跳","舞蹈"之意。 本场表现众护法神和上师用狮、虎一样威武的舞蹈向妖魔展示苯教的法力。

动作

1. 左右摆手(奏[达卓森特鼓点一])

做法 脚站"大八字步",右手"倒握金刚杵",左手"执扁达"。双手第一至二拍自然向右摆,第三至四拍向左摆;第五至八拍同第一至四拍。眼看前方。

2. 撩盖围腰手(奏「达卓森特鼓点二])

准备 脚站"大八字步",右手"倒握金刚杵",左手"执扁达"双"垂手"。 (以下准备动作除另注明外,双手所执道具不变)

第一~二拍 撤左脚顺势左转四分之一圈后前脚掌点地,同时双臂左摆成右"围腰手"(见图一)。

第三~四拍 重心后移,左脚颠跳一下的同时右"端腿"向右转半圈, 右手经胸前上撩至头上方,手心朝左,左手划至"斜垂手"位,眼看前方(见 图二)。

第五~六拍 做第三至四拍的对称动作(右臂经旁落至"斜垂手"位), 继续右转四分之一圈。

第七~八拍 左脚落地颠跳一下,顺势小幅度右"盖腿"左转身半圈, 同时双手从头上方向前盖至腹前(见图三)。



图 -







图

图二

图三

3. 展翅转身(奏[达卓森特鼓点三])

准备 脚站"八字步",双手"展翅"位。

做法 左脚旁迈、右腿勾脚稍前吸向左转一圈,同时左手甩至 斜前上方。右手甩至右后下方,眼看左手(见图四)。两拍完成。

4. 吸腿蹭步(奏[达卓森特鼓点四])

做法 左腿勾脚前吸,右脚顺势贴地向前蹭一小步,同时右手抬至前上方,左手划至后下方,眼看前方(见图五)。以上为左"吸腿蹭步",对称动作称右"吸腿蹭步"。

提示:表演时左、右交替进行,四拍一遍。



图五

496

5. 吸贈斜垂手(达卓森特鼓点四)

做法 脚动作同"吸腿蹭步",双手保持"斜垂手"姿态(见图 六)。

6. 俯身拉弓(奏「达卓森特鼓点五])

准备 脚站"大八字步",双"垂手"。

第一~二拍 右脚向左前迈一步,左脚随之踮起,同时双手 经旁上抬至头左右上方即落于"双展翅"位,手心朝上,上身右 拧,眼看左前方(见图七)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,身体顺势转向 右前,随即上身前俯微右拧,左膝稍屈,双手划至胸前(右手在里)







图八



图 九

成环抱挽弓状,略仰头,眼看左前下方(见图八)。

第五~六拍 身体起直,左脚向右颠跳一下,右腿勾脚旁吸, 同时右手撩至"屈臂手"位,左手划至"展翅"位,眼看前方如放箭 状(见图九)。

第七~八拍 脚做第五至六拍的对称动作。同时双手划成 "展翅左抱手",眼看左侧(见图十)。

7. 挥刀砍鬼(奏[达卓森特鼓点五])

准备 脚站"大八字步",双"垂手",右手"执刀"。

第一~二拍 右脚向左前迈一步为重心,左脚随之踮起,同 时双手经旁上抬至头左右上方即落于"展翅"位,刀尖朝上,眼看 左侧(参见"图七")。



第三~四拍 脚做第一至二的对称动作,身体顺势转向右前,同时双手向前划上弧线 盖至腹前,眼看前方(见图十一)。

第五~八拍 同"俯身拉弓"第五至八拍(参见"图九、十")。

提示:此动作表演时反复做数遍,做最后一遍的第五至八拍时,右刀挥刀砍掉放在地上的"林嘎"上的"妖魔"的头。

8. 达巴措西(奏[达卓森特鼓点五])

准备 脚站"八字步",右手"倒握金刚杵"、左手抱住右手于腹前。

第一拍 左脚为重心,右腿稍屈膝脚上至左脚前轻踏地,双膝顺势略颤一下,同时上身微右拧,双手抬至左肩前,杵尖朝前眼看右上方(见图十二)。

第二拍 右脚收回"准备"位,双手落至腹前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七拍 右脚向右一步顺势右转身半圈,同时双手抬至右肩前。

第八拍 跟左脚成"八字步",双手落至腹前。

提示:"达巴措西"是藏语音,意为向神祭祀。表演时,除一人将扁达挂在左手中指上,双手"倒握金刚杵"外,其他舞者仍右手"倒握金刚杵",左手"执扁达"。

9. 巴达(奏[达卓森特鼓点六])

准备 脚站"八字步",左手靠腰,右"垂手"。

第一~二拍 右"端腿",左脚顺势向前蹭一小步,同时右手收至胸前,眼看前方(见图十三)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作。同时右手旁划至"展翅"位,左手姿态不变。



图 十一



图十二



图 十三

第五~八拍 同第一至四拍。

第九~十拍 同第一至二拍。

提示:"巴达"意为祭祀本教中期的本教经典。

10. 其达(秦[达卓森特鼓点六])

准备 同"巴达"。

第一拍 右腿自然前吸,左脚顺势颠跳一下,同时右手经前抬至右 耳旁(见图十四)。

第二拍 双手姿态不变,右脚落地向右转身半圈后,脚成"八字 步"。

第三~四拍 手姿态不变,脚做第一至二拍的对称动作继续向右 转半圈。第四拍的后半拍右手落至"准备"位。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九~十拍 右脚后撤一大步,左腿前弓,上身随之前俯,同时双 手右划成"左围腰手",上身顺势右拧,低头看前下方(见图十五)。

提示:"其达"意为祭祀本教晚期流传的经典。

11. 跳转跪蹲(奏[达卓森特鼓点七])

准备 脚站"大八字步",双"垂手"。

第一~二拍 右脚向左前上步顺势左转身半圈,同时右手手心朝下划至右上方,右肩随之向右送出,左脚踮起,左手抬至"斜垂手"位,眼看右手(见图十六)。



图 十五



图 十四



图 十六

第三~四拍 右脚向左后撤一大步顺势右转身半圈成右"旁弓步",同时双手划下弧线,左手抬至左上方,手心朝上,右手至"斜垂手"位,上身随之向右后微仰,眼看左手(见图

十七)。

第五~六拍 做"展翅转身"。

第七~八拍 同第一至二拍。

第九~十拍 右脚旁踏向右转一圈的同时双手至"展翅"位。

第十一~十二拍 基本同第三至四拍,只是左手靠腰,眼看右手,右脚尖翘起(见图十八)。





图 十八

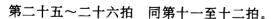
第十三~十四拍 重心右移,右腿直立,左脚顺势以前脚掌擦地向右靠成两脚距离同肩宽,同时双手至"展翅"位,眼看左侧。

第十五~十六拍 同第五至六拍。

第十七~十八拍 落右脚踏地顺势向右转一圈,同时 双手至"展翅"位。

第十九~二十拍 双脚蹬地跳起,小腿后踢,双手姿态不变;接着双脚落地猛然屈膝成左"跪蹲",顺势俯身低头,右手后甩,左手前甩,上身随之右拧(见图十九)。

第二十一~二十四拍 身体起直手于"双展翅"位,双脚原位交替踏地向左转两圈。



第二十七~二十八拍 同第十五至十六拍。

第二十九~三十四拍 同第一至六拍。

第三十五~四十拍 落右脚成"大八字步",同时右手提起前伸,右肩顺势送出,左手后背,眼看右手。

12. 喇嘛本果之一(奏[喇嘛本果鼓点]) 500



图 十九

准备 脚站右"丁字虚步",双手于胸前右上左下手心相对(见图二十)。

第一~二拍 右脚旁迈一步为重心,左脚随之踮起,双手打开至"展翅"位,眼看右侧。

第三~四拍 左脚向右上一大步顺势右转身半圈成"大八字步",同时双手收至胸前成"准备"姿态,眼看前方。

第五~六拍 重心左移,随即向右转身半圈,双手动作同第一至二拍。

第七~八拍 重心左移,随即向右转身四分之一圈,脚成右"丁字虚步",同时双手右划至左"围腰手"位(见图二十一)。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

13. 喇嘛本果之二(奏[喇嘛本果鼓点])

准备 脚站"八字步",双"垂手"。

第一拍 左脚原位小跳一次,右脚顺势勾脚自然前吸,同时左手靠腰,右手经前扬至 头右上方,肘稍屈(见图二十二)。



第二拍 右脚落地,同时右手落下靠腰。

第三~四拍 右脚小跳、左腿稍前吸向右转半圈,手做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 左脚落地为重心,右腿前伸随即以脚划地经右旁向左后扫去,带动身体 右转四分之三圈后脚成右"丁字虚步",同时双手旁抬经"展翅"位借转身之势向右平划成 左"围腰手",上身随之稍前俯右拧,眼看前下方(见图二十三)。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

14. 喇嘛本果之三(喇嘛本果鼓点,快速)

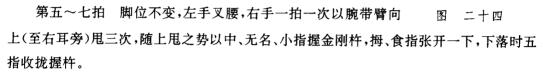
第一~四拍 同"喇嘛本果之二"的第一至四拍。

第五~八拍 做"喇嘛本果之二"的第五至八拍动作,只是双腿第八拍时成左"跪蹲",上身直立(见图二十四)。

15. 喇嘛本果之四(奏「喇嘛本果鼓点])

准备 脚站"八字步",双"垂手"。

第一~四拍 双脚不动,手动作同"喇嘛本果之二"的第一至 四拍。



跳法

表演在寺院大殿前的广场上进行,伴奏乐手位于正对大殿门南侧的场边,僧俗观众在东、西两侧观看。

开场前,一名僧人点燃预置于大殿门左前的一堆"燥"(一种散发香味的野草)"祭三界"(天界、地界、人间)。祭毕,钹、鼓、法号等乐器一齐奏响,由七名僧人组成的仪仗队排着单列纵队从大殿门内鱼贯而出:第一名双手捧哈达,第二、三名吹唢呐,第四、五名捧香炉,第六、七名是每人右手握一根长木棒的"铁棒喇嘛"。他们在庄重肃穆的鼓号声中,迈着稳健的步伐按逆时针方向缓慢行进。行至伴奏乐队的右侧时,左转身面向场心退至场边静立。接着,由十二名扎巴扮演的苯教的十一位护法神和一位"上师"(喇嘛,代表活佛),四人一组分为三组,在第一人(领舞者)的率领下,拉开距离(三组距离约占满表演场地大半圈)舞动着从大殿门内陆续出场,边舞边逆时针方向绕场行进。钹手(乐队指挥)紧盯着领舞者的动作变化,指挥乐队变换相应的鼓点。跳法如下:

舞者做"左右摆手"若干次,接做"撩盖围腰手"若干次,再做一次"展翅转身"后,全体左转身面向圈心静立。此时,乐手们奏[达卓森特鼓点四],同时四名"土达"(汉译意为尸林之神)各牵一块白色方布的一角,布上放着一个象征妖魔的小人模型,它用糌粑做成,称"林嘎"。土达们从大殿门内径直走到场中心,将"林嘎"放在地面后,围着"林嘎"蹦跳起舞:先做左、右"吸腿蹭步"各四次,接做"蹭吸斜垂手"八次,最后做左、右"吸腿蹭步"各两次,然后,自由蹦跳着进入大殿门内。接着,扎把们按照事先排定的动作顺序,跟着领舞者依次做"俯身拉弓"、"挥刀砍鬼"、"达巴错西"、"巴达"、"其达"、"喇嘛本果之一、之二、之三",每个动作做若干次。在做"挥刀砍鬼"时,众扎巴继续绕场舞动,其中一人(护法神)放下手中的金刚杵和扁达,握住一名扎巴送过的藏刀走到"林嘎"前,挥刀砍下"妖魔"的头(详见"挥

刀砍鬼"动作"提示"),再回至原位,放下刀,拿起金刚杵和扁达随队舞动。

最后,扎巴们做着"喇嘛本果之三"进入大殿门内。本场表演结束。

第二场 土追达布

本场表现妖魔被护法神消灭后,土追达布们将其残躯抛向四方,使其妖魔超度。

动作

1. 屈跳螃蟹手(奏[达卓森特鼓点五])

第一拍 右脚向前微跳一步,左小腿后抬,右肩顺势前送,头向右倒,双手手心朝下如 蟹瓜状屈臂前抬(见图二十五)。





图 二十五

图 二十六

图 二十七

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~二十四拍 做第一至二拍动作十一次。

2. 左斜身扇耳(奏[土追达布鼓点一])

准备 脚站"大八字步",双"垂手"。

第一~四拍 重心左移,右脚踮起,身向左倾,左手抬至左耳旁两块一慢向前扇三次(见图二十六)。

第五~十二拍 做第一至四拍,动作两次。

第十至十二拍 对称动作为"右斜身扇耳"。

3. 踏步螃蟹手(奏[达卓森特鼓点五])

第一~二拍 右脚起向前踏地上两步,手动作同"屈跳螃蟹手"第一至二拍。

第三~二十四拍 做第一至二拍动作十一次。

4. 吸腿摆手(奏[土追达布鼓点二])

第一~二拍 左脚向左踏地,右腿自然前吸,同时双手划上弧线,左手落至"展翅"位。 右手至胸前(见图二十七)。 第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 同第一至四拍。

5. 俯身摇头(奏[土追达布鼓点一])

第一~四拍 上右脚为重心,左脚踮起,上身随之稍前俯,略低头以颈为轴,向左、右、 左摇头三次,双臂于"斜垂手"位(见图二十八)。

第五~十二拍 身体姿态不变,做第一至四拍的"摇头"动作两遍。

6. 屈腿跳. (奏「土追达布鼓点三〕)

第一~二拍 双腿并拢稍蹲,同时扣胸低头,双臂稍屈肘略后拉。

第三拍 双脚蹬地向上跳起一次,在空中时小腿后踢,同时挺胸抬头,双手经前甩至 头上方,手心朝前(见图二十九)。

第四~十八拍 做第一至三拍的动作五次。

7. 跺地抬腿(奏「土追达布鼓点四])

第一~二拍 右脚原位跺地一下,左腿屈膝抬向左后,同时双手手心朝下向右前稍抬起,顺势送右肩,上身随之微俯,眼看右前方(见图三十);第二拍的后半拍落左脚,双手收回原位。



图 二十八



图 二十九



图 三十

第三~八拍 做第一至二拍动作三次。

8. 吸跺摆臂(奏[土追达布鼓点五])

第一拍 右脚旁迈脚落地即颠跺一下,同时左腿自然前吸,双手下臂划上弧线向右摆。

第二拍 做第一拍的对称动作。

9. 跳跺摆臂(奏[土追达布鼓点六])

第一拍 同"吸跺摆臂"第一拍,只是右脚向右跳落时跺地一下,脸转向右侧。

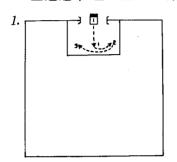
第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 同第一拍。

第四拍 手姿态不变,左脚原位跺地一下。

场记

土追达布(□~面) 四位扎巴扮演,简称"1号"至"4号"。

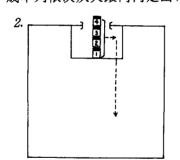


[土追达布鼓点一]奏两遍 1号从大殿门内上场至 箭头1处(大殿平台上),面向1点做"右斜身扇耳"接"左 斜身扇耳"各一次。

[达卓森特鼓点五]奏两遍 做"屈跳螃蟹手"两次, 依次至箭头 2、3 处。

[土追达布鼓点一]奏三遍 面向 1 点,做"俯身摇头"一次,接做"左斜身扇耳"、"右斜身扇耳"各一次。

[达卓森特鼓点五] 做"踏步螃蟹手"朝逆时针方向绕一小圈回原位。同时 2、3、4 号 成单列依次从大殿门内走出,最后成四人一竖行面向 1 点。



[土追达布鼓点二] 四人向左做"吸腿摆手"至箭头处。

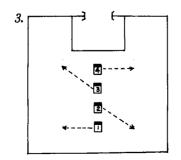
[土追达布鼓点三] 四人做"屈腿跳",按面向 1、3、5、5、3、1 点的顺序,每跳一次变换一个方向(面向 5 点跳两次)。

[达卓森特鼓点五] 由1号带领,四人走下平台至

箭头处成一竖行,接做"踏步螃蟹手"数次。

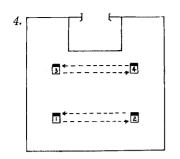
「土追达布鼓点四〕奏四遍 全体依次向 1、7、5、3 点各做一次"跺地抬腿"。

「土追达布鼓点三」 四人做"屈腿跳",每跳一次变换一个方向(见前文做法)。



[达卓森特鼓点五] 四人做"踏步螃蟹手"各至箭头处,转身面向1点。

[土达鼓点三] 各人在原位做"屈腿跳"(变换的方向同前)。



[土追达布鼓点二] 四人保持面向 1 点,做"吸腿摆手"按图示路线换位。

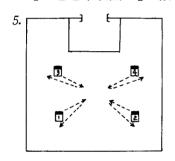
[土追达布鼓点五] 原位做"吸跺摆臂"一次。

「土追达布鼓点六」 原位做"跳跺摆臂"一次。

[土追达布鼓点三]原位做"屈腿跳"(变换的方向同前)。

[土追达布鼓点二] 四人面向 1 点做"吸腿摆手",1、2 号,3、4 号相互换位回原处。

「土追达布鼓点三」 做"屈腿跳"(变换的方向同前)。



[达卓森特鼓点五] 四人做"踏步螃蟹手"各至场中心箭头处,分别用双手抓起"林嘎"的残躯碎块,再走向四角用力将碎块扔出去。

[土追达布鼓点五]奏两遍 先左转身向 7 点再右转身向 3 点各做一次"吸跺摆臂"。

[土追达布鼓点六] 左转身面向 1 点做"跳跺摆臂"

一次。

[土追达布鼓点三] 全体原位做"屈腿跳"(方向的变换同前)。

[达卓森特鼓点五] 四人做"踏步螃蟹手"至场中心,每人抓住地面上的白色方块布的一个角,边向场面四面吹着口哨边走进大殿门内。

第三场 朗杰

"朗杰"是藏语,"朗"指苯教的天母,"杰"指数字八。本场表现八名天母通过做八种供品时的舞姿动作,向苯教祖师祭祀行礼。

动作

1. 出场步(奏[朗杰鼓点一])

准备 脚站"大八字步",右手"执达如鼓",左手"执斯年(响铃)"(以下动作双手道具均同此)。

第一~二拍 左脚向前颠跳一下顺势右"端腿",同时左手划至 "展翅"位,右手至胸前,眼看左手(见图三十一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~八拍 右脚旁落随即"跨腿"向左转半圈,同时双手抬至



图 三十一

"展翅"位。

第九~十拍 右脚前落成左"跪**蹲**",同时右手举至右前上方,左手落至左后下方,眼看右前方(见图三十二)。



图 三十二



图 三十三

2. 灯火组合(奏「朗杰鼓点二])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~八拍 落右脚成"大八字步",同时双手经旁抬至头上方,食指伸出成右前左后交叉状相碰一下(见图三十三)。

第九~十拍 脚位不变,双手盖下经胸前旁分至"斜垂手"位。

第十一~十四拍 同"出场步"的第七至十拍。

3. 鼓铃单用组合(奏「朗杰鼓点三])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 左腿自然前吸,右脚颠跳三下左转四分之一圈,同时右手叉腰,左手将响铃向外抖甩三次,眼看铃(见图三十四)。

第十一~十四拍 做第七至十拍的对称动作。同时右手拧腕摇响鼓三下。

第十五~十八拍 同"出场步"的第七至十拍。

4. 装饰组合(奏「朗杰鼓点二])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 落右脚成"大八字步",同时双旁抬至左右上方再 盖过胸前落至"垂手"位。

第十一~十四拍 同"出场步"的第七至十拍。



图 三十四

5. 食品祭供组合(奏[朗杰鼓点二])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 落右脚成"大八字步",同时双手从两旁抬至胸前(见图三十五)再落至 "垂手"位。

第十一~十四拍 同"出场步"第七至十拍。

6. 下腰组合(奏「朗杰鼓点二])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 落右脚成"大八字步半蹲"向后下腰,同时右手起,双手交替向后翻腕划动,上身随之向右、左拧动(见图三十六)。



图 三十五



图 三十六



图 三十七

第十一~十四拍 同"出场步"的第七至十拍。

7. 胸前交叉摇铃鼓(奏「朗杰鼓点三])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 落右脚左转身四分之一圈成左"丁字步",同时双 手抬至胸前成交叉状摇铃、鼓三下,眼看前方(见图三十七)。

第十一~十四拍 做第七至十拍的对称动作。

第十五~十八拍 同"出场步"的第七至十拍。

8. 宝贝组合(奏[朗杰鼓点三])

第一~六拍 同"出场步"第一至六拍。

第七~十拍 落右脚为重心,左脚依次向左、右、前一拍一次踏 三步,双手随之经下向左、右、前上方撩起一次时各方摇鼓和摇铃一 下(见图三十八)。



图 三十八

第十一~十四拍 做第七至十拍的对称动作。

第十五~十八拍 同"出场步"的第七至十拍。

9. 花朵组合(奏[朗杰鼓点三])

第一~六拍 同"出场步"的第一至六拍。

第七~十拍 落右脚为重心,左脚的脚跟为轴,脚尖翘起,向前、左前、左点移三下,同时双手向左摇铃、鼓三次(见图三十九)。



图 三十九

第十一~十四拍 做第七至十拍的对称动作。

第十五~十八拍 同"出场步"的第七至十拍。

10. 进场步(奏[朗杰鼓点四])

第一~四拍 同"出场步"的第一至四拍。

第五~八拍 同"宝贝组合"的第七至十拍。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作。

跳法

舞者排单列做"出场步"依次从大殿门内出场后,按动作2至8的顺序,每个动作(组合)跳四次,逆时针方向绕场一圈,最后做"进场步"从大殿门下场。

第四场 辛饶古羌姆

本场是表现苯教的咒师们为奉祀苯教的祖师辛饶米沃且而起舞。

动作

1. 羌本独舞(奏[辛饶古羌姆鼓点一])

准备 脚站"八字步",右手"倒握金刚杵"、左手"执扁达"于"展翅"位。(以下双手道均同此)

第一~四拍 双手于原位,右脚起向右走碎步绕一小圈,眼看前方。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十拍 右脚起踮双腿向右走四小步,同时右手经胸前划至右上方,略屈肘,上身随之微右倾,左手悠向左后下方(见图四十)。

第十一~十二拍 左脚起踮脚向左走四小步,身体转向右侧,同时左手经上盖至左前上方,右手经下划至右后下方(见图四十一)。





图 四十

图 四十一

第十三~十六拍 手做第九至十二拍的对称动作,脚动作同第九至十二拍。

2. 左右摆手(奏[达卓森特鼓点一])

做法 同第一场的"左右摆手"。

3. 撩盖围腰手(奏[达卓森特鼓点二])

做法 同第一场的"撩盖围腰手"。

4. 展翅转身(奏[达卓森特鼓点三])

做法 同第一场的"展翅转身"。

5. 四转火轮手(奏[辛饶古羌姆鼓点二])

准备 脚站"大八字步",双手叉腰。

第一~四拍 右脚向右后撤一步成右"旁弓步",左脚跟踮起,同时双手向右划至"展翅左抱手"位,眼看左前方(见图四十二)。

第五~六拍 左脚向左踏一步,随即右脚向左上步左转身 半圈,同时右手经下弧线划至右"斜上手"位,左手划至"斜垂



图 四十二

手"位,眼看右手(见图四十三)。

第七~八拍 快一倍做第一至四拍动作。

第九~十拍 左脚上步、右腿前吸向左转一圈,同时双手至"展翅"位(见图四十四)。

第十一~十二拍 左腿小幅度地向右盖去,顺势向右转一圈,同时双手向上经胸前盖至胯两侧(见图四十五)。







图 四十三

图 四十四

图 四十五

第十三~十四拍 落左脚右脚向右上一步,左腿顺势屈膝向右前稍抬起,同时双手甩向右侧,眼看左前方(见图四十六)。

第十五~十六拍 左脚落地成"大八字步",随即右"跨腿"向左转一圈,双手至"展翅" 位(见图四十七)。

第十七~十八拍 做第十五至十六拍的对称动作。

第十九~二十拍 左脚落地双腿"大八字步半蹲",同时右手向前平划顺势送右肩,左 手落至"斜垂手"位(见图四十八)。



图 四十六



图 四十七



图 四十八

第二十一~二十二拍 双手"展翅"位,向右平转一圈。

第二十三~二十四拍 做第十九至二十拍的对称动作。

第二十五~三十二拍 右脚落地,左腿稍屈膝开胯前抬,随即右脚踮起缓慢地向左碾 转四分之一圈,同时左臂抬向左前,左肩顺势前送,右臂划至"斜垂手"位,眼看左手(见图 四十九)。最后一拍回开始姿态。

第三十三~三十八拍 重复第二十五至三十二拍动作。

第三十九~四十拍 同第五至六拍。

6. 端腿撩手(奏[辛饶古羌姆鼓点三])

第一~二拍 右脚起向左前上两步,同时右臂前抬平肩,左手划至左后下方,眼看右手。 第三~四拍 右"端腿"的同时左脚跳两下,同时右手擦向右上方,眼看左侧(见图五十)。



图 四十九



图 五十

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

7. 擦手送胯(奏[辛饶古羌姆鼓点四])

准备 脚站"大八字步",双"垂手"。

第一拍 双手向上分手,右手落至右耳旁、左手手心朝上略低于"展翅"位,同时向左 顶胯,眼看左侧(见图五十一)。



图 五十一

第二拍 向右顶胯的同时。左手经下划至右肩前,右手稍右移,扭头看右侧(见图五十二)。

第三~四拍 左手靠腰,右手经腹前撩至额前上方(见图五十三)后,再按原路线划至 "斜垂手"位。



图 五十二



图 五十三

第五~六拍 做第三至四拍的对称动作。

8. 撩手合掌(奏[辛饶古羌姆鼓点五])

准备 脚站"大八字步",面向圈心。

第一拍 右"端腿",左腿稍蹲,双手左划成"展翅右抱手"(见图五十四)。

第二~三拍 右脚旁落为重心,左脚踮起,上身拧向右前微仰,同时双手向右抬至右 肩旁成合掌状,眼看右前(见图五十五)。



图 五十四



图 五十五

第四~五拍 重心左移双脚成"大八字步",同时右手旁落经腹前撩至右上方,左手经额前落下叉腰,眼看前方。

第六~七拍 做第四至五拍的对称动作。

第八~九拍 右、左手先后经腹前撩至右、左上方,并原路返回叉腰。

第十~十一拍 双手抬至右肩前成合掌状。

9. 跨端撩手(奏[辛饶古羌姆鼓点六])

准备 脚站"八字步",双"垂手"。

第一~二拍 右脚上步、左"跨腿"向右转四分之一圈,同时左手抬至胸前,右手经上弧打开至右旁,眼看右侧。

第三~四拍 左脚起向左迈两步,同时左手经上弧线向左打开,双手至"斜垂手"位,眼看左侧。

第五~六拍 左"端腿",右脚顺势原位颠跳一下,同时左手经胸前撩至左上方,右手于原位,眼看前方。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

10. 展翅转身(奏[辛饶古羌姆鼓点七])

做法 同第一场的"展翅转身"。

跳法

本场由十二位扎巴扮演"阿巴"(咒师)。第一位阿巴(羌本)先从大殿门内出场,在大殿平台上跳一遍"羌本独舞"后,率领成单行出场的十一名阿巴,逆时方向绕场起舞,表示为本教的祖师辛饶米沃且跳舞。舞者按"动作2至10"的排列顺序,除动作4做一次外,其它动作均跟着领舞者做若干次,至"动作10"时,边舞边从大殿门下场。

第五场 贡索

"贡索"是藏语,"贡"意为晚上,"索"意为祭祀。本场表现色杰率领众护法神和扎森(上师),在晚上一起向苯教的诸神进行祭祀。

动作

羌本独舞(奏[贡索鼓点])

准备 脚站"大八字步",右手"倒握金刚杵",左手"执扁达"。

第一~八拍 右腿稍屈膝开胯前抬,左脚缓慢地向左碾转四分之一圈,同时右臂前抬,右肩顺势前送,左臂稍向后拉,眼看右手(见图五十六)。

第九~十六拍 同第四场"四转火轮手"的第二十五至三十二拍。

第十七~二十四拍 同第一至八拍(不转圈)。

第二十五~三十二拍 保持姿态,左脚向右碾转半圈。

第三十三~四十拍 同第九至十六拍,只是要向右转四分之一圈,最后一 拍双"垂手"。



五十六

第四十一~四十八拍 落左脚做第一至八拍腿的动作向右转半圈,同时左手前伸手 肩,右臂划至左后下方。

跳法

表演开始前,一位扎巴双手端着一个祭天用的铁制圆盆,内盛用糌粑做的祭品放到场中心。接着,色杰护法神从大殿门内缓缓走出,在殿门前的平台上做一次"羌本独舞"。然后,他率领尼邦萨等十名护法神和扎森上师成一路纵队做着"左右摆手"缓慢走下平台,逆时针方向绕场舞动,接着做"撩盖围腰手"若干次,再依次做"喇嘛本果之一"、"喇嘛本果之二"、"喇嘛本果之三"(以上动作均同第一场的同名动作)各三次后,在场上稍事休息。

这时,一位扎巴走进场内,端起铁盆跪到寺外将祭品烧掉,然后回到场内把铁盆倒扣于场中心。接着开始第六场的表演。

第六场 卓羌姆

本场表现众护法神和上师通过火祭"朵玛",使象征灾害及疾病的妖魔被赶走后,高兴 的起舞。

动作和跳法

十二名舞者(角色及排列顺序均同第五场)面向场中心,成一圆弧形站"大八字步",双手右前左后于腹前交叉,每人的右手拉住左侧人手握的"扁达"的穗子(见图五十七)。

跳法如下(奏[卓羌姆鼓点]):

第一~二拍 全体左脚原位踏地一下,双膝顺势微颤一次,随即右脚稍提起。

第三~四拍 右脚向左迈一步踏地,双膝顺势微颤一次。 第五~六拍 左脚向右靠至"大八字步"位踏地,双膝顺势 微颤。



图 五十七

第七~八拍 同第三至四拍。

众舞者按上述跳法逆时针方向绕场一圈,表达高兴与欢庆之喜,然后紧接第七场的表演。

第七场 美日

"美日"是藏语,"美"意为火,"日"指图案。"美日"即吉祥之图。本场表现众护法神和 上师共祭此吉祥图,祈求苯教吉祥兴旺。

动作

美日(奏[美日鼓点])

准备 脚站"八字步",左手"执扁达""垂手",右手"倒握金刚杵"叉腰。

第一~二拍 做第一场中"喇嘛本果之二"的第三至四拍动作。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 脚动作同第一至二拍,同时双手由旁盖下靠腰(见图五十八)。

第七拍 落左脚成"大八字步",同时左肩前送即收回。

第八拍 左脚原位蹭跳一下转向左侧的同时右脚提起上一步为重心,左脚随之踮起,同时右肩向前微送出,眼看身左前(见图五十九)。





图 五十八

图 五十九

第九~十拍 左脚跟上成"大八字步",同时转头看前方。

跳法



表演时,十二位舞者由第一名率领,反复做"美日",逆时针方向绕场一圈。同时,两名素那手吹起吉祥的乐曲。接着,七人组成的仪仗队中,除两名"铁棒喇嘛"留在场边维持秩序外,其他五人仍按第一场的排列顺序,由捧哈达的扎巴率领,提香炉者、吹素那者,以及二十名舞者依次相随,围绕场中心倒扣的铁盆(●)走完代表吉祥的"罗布嘎克"图形后,按图示路线下场。表演即告结束。

(五) 艺人简介

贡桑罗珠 男,藏族,生于1927年,四川省阿坝藏族自治州人。他从小进西藏当扎巴,1956年经金瓶掣签任雍仲林寺堪布,他还曾在拉萨三大寺之一的哲蚌寺学习藏传佛教哲学(采宁)。他在雍仲林寺主持教务时期,对"古多钦莫羌姆"和其它宗教活动起到了积极的516

推动和发展作用。该寺的僧人和虔诚的苯教善男信女们都非常敬仰他。

传 授 益西洛追(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 阿旺松热(藏族)

梁力生

桑耶寺次久羌姆

(一) 概 述

著名的桑耶寺建成于八世纪,据《西藏王臣记》记载,在修建桑耶寺的奠基礼上,莲花生大师"在虚空中作金刚舞",这就是羌姆的最初开端。

差姆开始在寺院内部秘密进行,后来才逐渐从寺院传入民间,成为僧人和俗人群众都喜欢的一种具有一定娱乐性的宗教舞蹈。时间大约是从十三世纪起,密宗的羌姆开始公开表演。这种公演在藏语里称为"桑瓦卓姆扎",即将秘密公开之意。

桑耶寺的"次久羌姆"以公元十三世纪宁玛派伏藏大师古如曲旺从山南洛扎县发掘的经书《喇嘛桑堆》(汉译为《上师密集坛城仪轨》)为伏藏(剧)的蓝本。"次久"为十日之意。据传:莲花生大师生于藏历丙申(阳)年五月十日,演出次久羌姆是为了纪念这位佛教大师的诞辰。又传说藏历四月十日是芍荣国王欲将莲花生活活烧死的日子,但法力高超的莲花生并未被火所伤。在《上师密集坛城仪轨》中这样记载"……在这特殊的十日,满怀喜悦之情,朝拜莲花生大师,带着虔诚之心,祈愿拜谒"。根据以上记载,藏传佛教宁玛派,将每年每月十日定为纪念莲花生大师诞辰的吉日,都要进行祭祀佛事活动。每年的藏历元月十日和五月十日举行羌姆活动。而每逢猴年的次久羌姆举办得特别隆重。

次久羌姆共有十一场:

第一场《夏那》(也称色给母,即咒师)。头戴高顶黑帽,腹前系骨质饰品,共十二人。每 人手里都端着神饮银碗走来,他们依次向本尊佛与众护法神敬献神饮,祈祷次久羌姆全过 程无灾无难,美满完成。

接着,有一个游方僧和六个徒弟出场。这是一段滑稽表演,通过师傅向徒弟们传法以518

及跳高、跳远、拔河等表演,使观众发出阵阵欢呼。

第二场《仓决》(怒神)。着咒师服饰,右手持大刀,左手持"扁达",用大刀划定舞场地界并告诫牛鬼蛇神不要为舞场与人间带来灾难。

第三场《金培》。这是戴着铜制的和善面具的神,左手持法铃,右手持达如鼓。共有十二人,通过表演迎请神灵降福。

第四场《土追达布》(即天葬台的主人)。土追达布是空行母的侍从者,他按空行母的旨意,对象征魔鬼的"林嘎"进行伏魔。

第五场《东阿》(怒神)。服饰与仓决相同。该神上场后砍杀鬼俑,迁徙灵魂。

第六场《森布与梗》。森布服饰与仓决同,一律面戴凶狠面具,额部画有蝎子和蛤蟆,他是邪恶的象征。梗一律持热巴鼓与鼓槌,他是护法神的侍从,奉护法神之命,将森布赶走。

第七场《新穷》。众护法神向所有参加法会的人员给予"如意妙果"和消除一切障碍 灾殃。

接着"哈香"(即布袋和尚)出场,他象征桑耶寺的施主,面具表情欢喜善良。

接着是"色章"即僧人大仪仗队出场。此时本寺的全体僧人出场,并将本寺的一切供物拿出来展示,供物主要有:花、鬘、熏香、涂香、扑香、衣、饰、伞盖、幛和幡。还有羌姆中用的一切乐器如:铜钦(大号),甲林(木管乐),普签(钹),拉阿(长柄鼓),简嘎(海螺),卡阿(芒锣)等。仪仗队领先开道,将"古如参杰"(莲花八化)迎出,即:释迦狮子、莲花生、日光、狮子吼、忿怒金刚、莲花金刚、莲花王和爱慧和师君三尊(即寂护、莲花生大师及赞普赤松德赞),大译师班智达白若杂纳等相继出场。

第八场《拉依旺布甲青》(帝释天王)。身穿白色波嘎大袍,头戴高顶帽,左手持六弦琴,脚穿甲青彩靴。两边有两个妃子:一个持横笛,一个持六弦琴,边舞边诵,他们向莲花生的身、语、意唱赞歌。

第九场《卡卓德阿》。即五位空行母,每人头戴五佛冠,手持热巴鼓与鼓槌,向莲花生大师唱赞歌。

第十场《巴吾巴莫》。即男女英雄,以舞姿向莲花生大师献供品。

第十一场《古如参杰》。即莲花八化,本场通过莲花生大师的八个化身,歌颂莲花生大师的功德。

桑耶寺羌姆的主要特点表现在动作上。与山南的宁玛派寺院门珠林寺和多吉扎寺及 泽当本仑寺相比,门珠林寺的动作速度很慢,而多吉扎寺及本仑寺的动作为中速,桑耶寺 羌姆的动作非常激烈。据格桑朗杰活佛介绍,这是因为门珠林寺、多吉扎寺和本仑寺不演 护法神,而桑耶寺的羌姆因有孜玛尔等护法神,该神动作激烈奔放,故该寺羌姆的整体速 度也较快。

(二) 音 乐

传授 旺 扎(藏族)记谱 次旦群培(藏族)

夏那鼓点一

夏那鼓点二

中速 (第三次渐快) $\begin{bmatrix} \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} - \mathbf{x}_{\%} \end{bmatrix}$ <u>xxxx xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | x - | | |</u> 夏那鼓点三 中谏 $\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \underline{x} & \underline$ 夏那鼓点四 中速 数 $\begin{bmatrix} \frac{2}{4} \times XXX & XXXX &$ 夏那鼓点五 $\sqrt{xxxx} \times \sqrt{xxxx} \times xxx \times xx$ loo|oo|oo|x-|oo|x-|

夏那鼓点六

夏那鼓点七

土追达布鼓点一

制 软
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \frac{6}{6} & \frac{6666}{6} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{66} & \frac{6666}{666} & \frac{$$

土追达布鼓点二

土追达布鼓点三

土追达布鼓点四

土追达布鼓点五

土追达布鼓点六

土追达布鼓点七

土追达布鼓点八

土追达布鼓点九

網 钦
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & 3 & - & | & 6 & 66 & 66 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 & | & 666 &$$

土追达布鼓点十

土追达布鼓点十一

土追达布鼓点十二

土追达布鼓点十三

土追达布鼓点十四

森布鼓点

梗鼓点一

快速

说明,梗表演时乐队不演奏,〔梗鼓点〕由舞者手持热巴鼓自击鼓点。

```
梗鼓点二
慢速
4 X 0 0 0 | X 0 0 0 |
            梗鼓点三
\frac{4}{4} X X 0 0 \frac{3}{4} X 0 0 \|
           梗鼓点四
\frac{2}{4} X 0 | X 0 | X 0 | X 0 | \frac{3}{4} X X 0 |
4 X 0 0 0 | X 0 0 0 |
           梗鼓点五
2 X 0 | X 0 | X 0 | X 0 |
           梗鼓点六
梗鼓点七
中速
\frac{4}{4} X 0 0 0 0 0 0 0
           白马穷乃鼓点一
0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | x - |
鼓 ||: 0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 | x -:||
526
```

白马穷乃鼓点二

曲谱说明:「°°]奏七次。

白马穷乃鼓点三

多吉卓洛鼓点一

後
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & \underline{X}$$

多吉卓洛鼓点二

多吉卓洛鼓点三

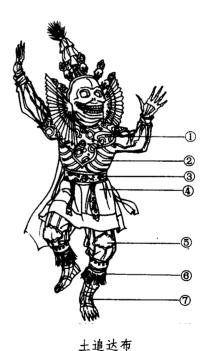
(三) 造型、服饰、道具

造 型



夏那

①黄缎彩绣"堆立" ②黑色腰带 ③蓝缎彩绣"波嘎" ④黑缎彩绣 "单邦" ⑤五彩丝穗 ⑥"热松"靴



工 足 心 们 ① 红缎彩绣"堆立" ② 白底绘红骷髅肋骨的"堆贵" ③ 红色彩缎腰带 ④ 红、绿绸制"麦香"裙 ⑤ 白底绘红线条的"麦贵" ⑥ 五彩丝穗 ⑦ 白底绘红线条的"霞布斗"



森 布
①象牙制的"瑞坚"项链 ②深红缎彩绣"堆立"
③黄色彩缎 ④深红色彩缎 ⑤深蓝缎彩绣"波嘎"
⑥黄色彩缎"恰布鲁" ⑦绛红色僧服 ⑧"热松"靴



白马穷乃 ①象牙制的"瑞坚"项链



梗(正面) ①绿色彩缎"堆立"②黄色彩缎 ③红、绿丝 蜩制的"麦香"裙 ④朱红色彩缎"麦要"



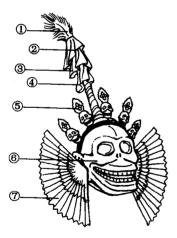
梗(背面) ①粉红色彩缎"甲布达"



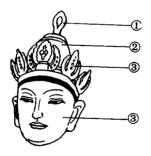
多吉 卓洛
①白色哈达 ②红、黄布制的"散" ③象牙制的
"瑞坚"项链 ④粉红色彩缎"堆立" ⑤绛红色
彩缎"波嘎" ⑥绛红色僧服 ⑦"热松"靴

服饰

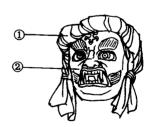
除夏那戴帽子外,其他角色均戴面具,所穿服饰参见"造型图"。



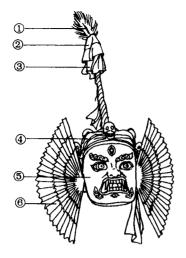
土追达布面具
①羽毛 ②中黄色 ③大红色
④草绿色 ⑤金黄色 ⑥白色
⑦按桔黄、墨绿、深红色的色
序染色



白马穷乃面具 ①金色 ②黑色 ③深蓝色



森布面具 ①五色哈达 ②脸为土红 色,眉、须为金黄色



梗面具

①羽毛 ②大红色 ③草绿色 ④五色 哈达 ⑤脸为白色,眉、须为金黄色 ⑥按深红、天蓝、中黄的色序染色

道具

- 1. 扁达(见"统一图")
- 2. 金刚杵(见"统一图")
- 3. 法铃(见"统一图")
- 4. 金刚(见"统一图")
- 5. 热巴鼓和鼓槌(参见《昌都察雅热巴》)
- 6. 酒杯



多吉卓洛面具 ①黑色假发 ②脸为紫红色, 眉、须为金色



酒 杯

(四) 动作及场记说明

桑耶寺次久羌姆共有十一场;第一场"夏那",第二场"仓决",第三场"金培",第四场"土追达布",第五场"东阿",第六场"森布与梗",第七场"新穷",第八场"拉依旺布甲青",第九场"卡卓德阿",第十场"巴吾巴莫",第十一场"古如参杰"。以下仅介绍其中的第一、四、六场,及第十一场的两个舞段。

第一场 夏那

咒师夏那向本尊佛与众护法神敬献神饮,祈祷事业成功。

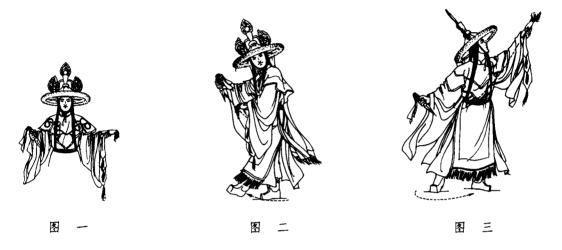
动作

1. 出场舞步之一

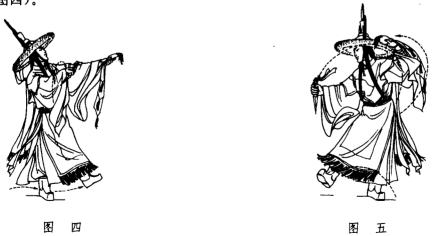
准备 面向顺时针方向,左手持"扁达"右手持"金刚杵"(见图一)。以下动作除说明外,准备均同此。

第一~二拍 右脚向右后迈一步,同时身转向右后,左腿向右前稍踢出,双臂右抬成 "展翅左抱手",身微右倾,眼看左旁(见图二)。

第三~八拍 左手划至"斜上手"位,右手落于"斜垂手"位,起左脚(见图三)一拍一步,向左每两步转一圈。



第九~十二拍 左脚落地,右脚向前迈一步,随即左腿稍前踢,右脚向前**蹭**一步,同时左手抬于左前,右手上甩至左臂旁,将金刚杵的柄搭在左臂上,稍仰身,左肩向前,眼视左前(见图四)。



第十三~十六拍 左脚落地,右勾脚前抬,随即右转半圈,右腿顺势从前划到旁(见图 五),第十四拍时右脚落地,后两拍左、右脚各向前走一步,同时双手向右划上弧线落至"展 532 翅左抱手"位。

第十七~二十拍 做第十三至十六拍的对称动作。

第二十一~二十四拍 同第十三至十六拍。

第二十五~二十六拍 (快一倍)做第十三至十六拍的对称动作。

第二十七~三十拍 (快一倍)做第十三至二十拍动作。

第三十一~三十四拍 左腿屈膝为重心,右腿前伸以脚跟点地,左手至左"围腰手"位(右手至"斜垂手"位),稍仰身,左肩向前送,目视左前(见图六)。

提示:以下称第三十一至三十四拍动作为"右丁字勾脚左围手",对称动作称"左丁字勾脚右围手"。

2. 出场舞步之二

第一~十拍 双手于"斜垂手",起右脚走十步,顺时针方向边走边向右转两圈。

第十一~十二拍 做"右丁字勾脚左围手"。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作,继续顺时针方向行进。

第二十五~三十六拍 同第一至十二拍。

第三十七~四十拍 左转半圈做"左丁字勾脚右围手"。

3. 迎请舞步(沿培)

第一拍 做左"抬腿",右手旁抬成"屈臂手",左手抬于前下方,左肩向前送,目视左手(见图七)。



第二拍 左脚向前落地屈膝为重心,右腿伸前脚掌点地,左手抬于左前上方,右手落 至右后下方,左肩向前,眼视前(见图八)。

第三~四拍 重心前移至右脚,顺势左转四分之一圈成左大"丁字步",双手做右"围腰手",目视左侧。

第五~六拍 左脚微前抬跳一下落地,同时向右速转四分之一圈,右腿顺势微屈膝前

抬,双手打开至"展翅"位,稍仰身,目视前(见图九)。

第七~八拍 保持姿态,左腿踮跳一下顺势左转四分之一圈(见图十)。

第九~十拍 右腿不动,左脚踮跳一下顺势右转四分之一圈,双手经上向胸前盖下, 上身前俯,目视前下方(见图十一)。



第十一~十二拍 左脚再原位踮跳一下,同时双手向上甩上身顺势后仰,眼看前上方(见图十二)。

4. 古果组合

第一~二拍 上右脚再原位蹭跳一下右转半圈,左腿屈膝旁抬 45 度,顺势转向右盖同时双手从旁经上向下盖至前下方,手背相对,稍仰身、目视前(见图十三)。

第三~四拍 左脚落地,上右脚的同时左腿稍前踢,随即右脚跺跳一下,右臂上甩成 "屈臂手",左手打开至"斜垂手"位,手背朝前,身稍前俯,右肩向前送,目视左侧(见图十四)。



第五~八拍 前两拍左脚后撤一步为重心,随即右腿前抬 45 度向左盖,顺势左转一 534

圈,双手动作同第一至二拍;后两拍做左"丁字勾脚围手"。

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作(右脚不撤步)。

第十三~十六拍 除左脚不撤步外,其它同第五至八拍。

第十七~二十拍 同第一至四拍。

第二十一~二十二拍 双手于"斜垂手"位,起左脚走两步左转一圈。

第二十三~二十四拍 做"左丁字勾脚右围手"。

第二十五~二十八拍 做第二十一至二十四拍。

5. 祭酒舞步(丝金木维)

准备 面对圆心,站右"佛步",右手于肩右前方持酒杯(见图十五),左手在左腰侧抓住右袖的下角(见图十六)。

第一~二拍 右腿脚尖向里扣(称"关脚")于"正步"位跺地,双腿顺势屈膝,膝对左前,右手收至胸前,身稍俯并左拧,目视左前下方(见图十七)。





图 十八

第三~四拍 左脚为轴,右脚向旁打开,带动身体右转半圈后于大"丁字步"位脚跟点地,右手同时向右划至准备位,身微仰并右拧,目视前(见图十八)。

第五~八拍 左转半圈做第一至四拍的动作。

第九~十拍 重心移至右脚顺势做左"抬腿",向右转半圈(见图十九),双手原位。

第十一~三十拍 做第一至十拍的动作两次。

第三十一~三十二拍 上身保持姿态,左脚向前(圆方向)落 地,顺势做右"抬腿",目视前。

第三十三~三十八拍 保持舞姿,右手每拍做小的上下摆动, 左脚随之做小的屈伸。



图 十九

第三十九拍 手不动,右脚旁落腿屈膝向右拧转半圈,成左"大掖步"(见图二十)。

第四十拍 以右脚为轴,左脚向前上步;继续右转半圈。

第四十一~四十四拍 手不动,重心移至左脚,右"抬腿"向右转四分之一,稍仰身,目 视右手(见图二十一)。

第四十五~四十八拍 落右脚做第四十一至四十四拍的对称动作,右手收胸前、左手不变(见图二十二)。







图 二十

图 二十一

图 二十二

第四十九~五十二拍 做第四十五至四十八拍的对称动作。

第五十三~五十六拍 右脚落地成"八字步",右手前甩将酒杯中的酒向前洒出。

6. 进场步(浪卓)之一

第一~二拍 右脚向右后迈一步,顺势向右转半圈,同时做左"抬腿",双手上举,稍仰身,目视前(见图二十三)。

第三~四拍 左脚后撤一步为重心顺势向左转四分之三圈,右脚顺势做"丁字勾脚右围腰手",稍仰身,眼视前(见图二十四)。



图 二十三



图 二十四

7. 进场舞步(浪卓)之二

第一~二拍 上右脚随即右脚踮一下脚跟,做左"抬腿"同时左手抬于左前,右手从旁划上弧线至左臂旁,将金刚柄搭在左臂上,稍仰身,左肩微前送,眼视左手(参见图四)。

第三~四拍 左脚落地顺势向右转半圈,同时做右"抬腿",双手打开至"展翅"位,稍仰身、眼视前。

第五~六拍 右腿不动,左脚蹭跳一步,同时双手经上向前盖下至身后两侧(见图二十五)。

第七~八拍 右脚落地随即向左转半圈接着脚做第一至二拍的动作,双手经分手,左手至左后上方,右手落于右前下方,手心向左,稍仰身,右肩向前,目视前(见图二十六)。



图 二十五



图 二十六



图 二十七

第九~十拍 左"抬腿"不动,右脚蹭跳一步,手动作同第五至六拍。

第十一~十四拍 同第三至六拍。

第十五~十六拍 右脚向前落地,左脚"端腿",随之右脚颠跳一下顺势向右转半圈同时双手旁抬至"展翅"位,目视前(见图二十七)。

第十七~十八拍 右下臂上抬至"屈臂手"位,左手落至 "斜垂手"位,其它做第十五至十六拍的对称动作。

第十九~二十拍 同第十五至十六拍。

第二十一~二十二拍 双手于"斜垂手"位,左脚起向前 走两步左转一圈。

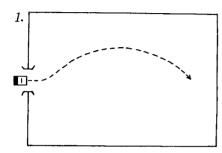
第二十三~二十四拍 背对圆心,踏左脚,右腿旁抬,左 脚再原位颠跳一下,右手旁抬成"屈臂手",左手不动,目视右侧(见图二十八)。

图 二十八

场 记

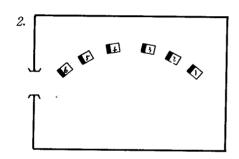
夏那(□~⑥) 由六名扎巴扮演,其中1号为"羌本"。六人均左手持"扁达",右手持"金刚杵"。

表演场地在寺庙前的广场上,广场的西面是寺庙大门,广场的东面是乐队。



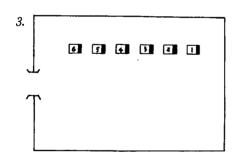
[夏那鼓点一]接[鼓点二]

由1号带领,六名夏那从寺庙大门(台右侧)出场,做"出场舞步之一"接"之二",按图示路线顺时针方向进行至下图位置。

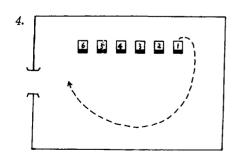


[夏那鼓点三]

第一遍 面向 7 点(东方)做"迎请舞步",边 做边形成面向 3 点的一排。

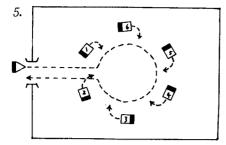


第二~四遍 面向 3 点(西方),5 点(北方), 1 点(南方)各做一次"迎请舞步",成面向 5 点。



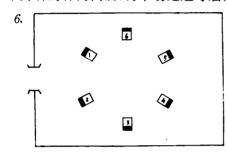
[夏那鼓点二] 做"出场舞步之二",由羌本带领,按图示路线走成一个圆圈。

[夏那鼓点四] 做"古果组合"。



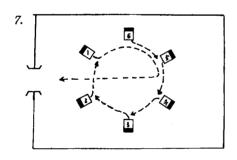
音乐停 舞者转身面对圆心,把右手的"金刚杵"插在腰带上,左手的"扁达"吊在手上。此时场外一位扎巴(僧人)(▽)从寺庙门口出场,手持托盘,盘上放六个酒杯,顺时针方向依次走到每个舞者身前,舞者一一用右手从托盘上拿起酒杯,然后扎巴(僧人)下场走进庙门。接着另一名扎巴(僧人)下场

走进寺庙门。接着另一名扎巴(僧人)持酒壶从寺庙门口出场,逆时针方向行进,依次向每个舞者的杯内倒酒,再下场走进寺庙门。

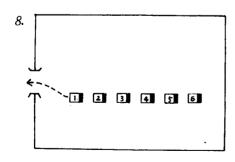


[夏那鼓点五] 六人面对圆心。做"祭酒舞 步"。

音乐停 场外一名扎巴(僧人)从寺庙门口出场,手持托盘顺时针方向依次走到每个舞者身前,舞者将酒杯放在托盘上,然后扎巴(僧人)持托盘下场(参见场记图 5)。



[夏那鼓点二] 众人左手持"扁达",右手持"金刚杵",顺时针方向做"出场舞步之二",走成下图位置。



[夏那鼓点六] 做"进场舞步之一"。

[夏那鼓点七]奏六遍 做"进场舞步之二", 六次。每做完一次后,从1号开始依次下场一人, 直至六人全部下场,走进寺庙大门。

第四场 土追达布

土追达布是空行母的侍从者,土追达布按空行母的旨意,进行伏魔。

土追达布的动作

1. 羌本涮腰

第一~六拍 站"大八字步",双手叉腰,身前俯 90 度,从右向左慢速涮腰一圈即"涮腰"(见图二十九)。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

2. 端腿跳转之一

第一~八拍 右"端腿",双手"展翅右托手",左脚在原位每拍颠跳两下,同时右转两圈(见图三十)。







图 二十九

图 三十

图 三十一

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~二十拍 做第一至四拍的动作(右转一圈)。

第二十一~二十四拍 双手于"展翅左托手"位,右脚起向后退四步,边退边向右转 半圈。

3. 行进踏步碾转

第一~四拍 右脚起,向前走四步,右手经"抱手"至"斜上手"位,左手旁抬于"斜垂手"位。

第五~六拍 撤右脚至右"踏步"位,双膝稍屈,双手落于"斜垂手"位(见图三十一)顺势向右转半圈,接着左脚向右前上一步继续右转半圈。

第七拍 手位不变,左脚向前一步。

第八~九拍 手位不变,双脚做第五至六拍动作。

第十~十四拍 双"垂手",起左脚向前走五步。

4. 出场舞步之一

第一~二拍 双手于"斜垂手"位,起左脚向前跨跳三步(第一拍跨跳两步)向左转 540

一圈。

第三~十拍 双手于"展翅右托手"位,起右脚一拍一步向前做小跑步。

5. 出场舞步之二

准备 面对顺时针方向站立。

第一~二拍 起右脚向前走两步顺势左转身成背对圆心,双手做"腹前交叉手"。

第三拍 右脚跺地做左"端腿"顺势左转半圈成面对圆心,做"展翅左托手(见图三十二)。

第四~十拍 保持姿态右脚每拍颠跳一下向左移动。

第十一~二十拍 做第三至十拍的对称动作(多颠跳两)。

第二十一~三十拍 同第三至十拍动作(多颠跳两拍)。

6. 走步甩手

第一~二拍 面对顺时针方向,左脚向前迈一步,同时双手向左甩成左"围腰手"、右 "斜垂手"位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~十八拍 双手于"展翅"位,起右脚走六步边前行边向右转两圈。

第十九~二十二拍 重心移至左脚,顺势右转面对圆心成右"佛步",双手做左"围腰手",上身稍右拧,眼视前(见图三十三)。



图 三十二



图 三十三

第二十三~四十四拍 做第一至二十二拍的对称动作。

7. 端腿转甩臂

第一拍 右脚原位跺地顺势右转四分之一圈成左"端腿",左手从旁划上弧线至胸前,架肘,右"垂手",眼视前。

第二拍 左腿不动,右脚颠跳一下,继续右转四分之一圈,手做第一拍的对称动作。

第三拍 双脚动作同第二拍,右手不动,左手动作同第一拍。

第四拍 脚动作同第二拍,双手盖至胸前(见图三十四)再向上甩。

第五~八拍 脚做第一至四拍的对称动作,手动作同第一至四拍。

第九~十二拍 同第一至四拍。

8. 撩手颠跳

第一~二拍 左脚向前走一步,随即颠跳一下同时右腿向前撩出 45 度,右手做撩手, 经腹前向右上方甩出,左"垂手"(见图三十五)。







图 三十四

图 三十五

图 三十六

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 同第一至四拍。

9. 碰肩牵手

准备 二人左肩相对,站"大八字步"。

第一~四拍 以左脚为重心,右脚旁伸,前脚掌点地,双方用左肩相碰,双龙成"垂手" (见图三十六)。

第五~八拍 做右"端腿"顺势左转半圈右肩相对,脚位与第一至四拍对称,双方右手相握,左臂屈肘旁抬(见图三十七)。

第九~十二拍 上身保持姿态,起左脚后退四步。

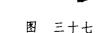
第十三~十六拍 同第五至八拍。

第十七~二十四拍 重复第一至八拍的动作。

10. 端腿跳转之二

542

第一~八拍 左脚跺地,右"端腿"随即左脚每拍颠跳一



下并向右转一圈,左手叉腰,右手上举至"托手"。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

11. 原位踏步碾转

第一拍 前半拍,撤右脚至"踏步"位,双膝稍屈,顺势右转八分之一圈,双手于"垂手"位,眼视右下方(参见图三十一);后半拍,保持舞姿,左脚原位稍踏一步、继续右转八分之一圈。

第二~四拍 反复第一拍动作三次(完成右转一圈)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

12. 交叉手甩臂

第一拍 以右腿为重心,左腿旁伸前脚掌点地,双手做"胸前交叉手"微向左拧腰,眼视左前(见图三十八)。

第二拍 重心左移成"大八字步",双手五指张开手心朝前下臂经下旁甩,眼视前(见图三十九)。

第三~四拍 做第一拍的对称动作,双手做左"围腰手",顺势微向右拧腰,目视右前(见图四十)。



图 三十八



图 三十九



图 四十

13. 指甲戳地

第一~三拍 起左脚,一拍一步,微跳跃着走三步,向左转一圈,同时双手向右甩成左"围腰手",右"斜垂手",目视右侧。

第四拍 落右脚成"大八字步"深蹲, 顺势向前俯身, 双手十指张开用指甲戳地一下后向旁打开(见图四十一)。

第五~七拍 起身,做第一至三拍的对称动作。

第八拍 右脚原位颠跳一下,做左"端腿"双手动作同第



图 四十一

一至三拍,目视右侧。

第九~十二拍 同第一至四拍。

14. 进场舞步

第一~二拍 同"撩手颠跳"的第一至二拍。

第三拍 右脚向后落地为重心,左前脚掌点地,左手原位,左肩向前送,右手落至"垂手"位。

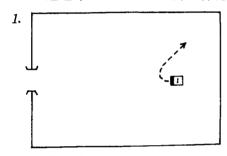
第四拍 保持姿态重心前移至左脚。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~二十四拍 重复第一至八拍动作两次。

场记

土追达布 (田~园) 由两各扎巴扮演,其中1号为"羌本"。



[土追达布鼓点一] 1号出场后按图示位 置位面向 7点(东方)站立,做"羌本剃腰"。

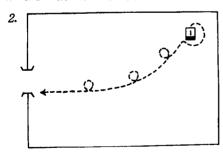
「土追达布鼓点二〕

〔1〕~〔8〕 原位做"端腿跳转之一"的第一 至十六拍动作。

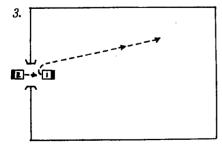
反复[5]~[6] 做"端腿跳转之一"的第十

七至二十拍动作。

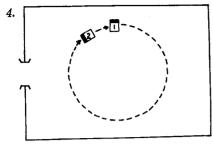
[7]~[8] 右转身背对 6 点做"端脚跳转之一"的第二十一至二十四拍动作,按图示路线走至箭头处成面向 6 点。



[土追达布鼓点三]奏三遍 1号右转半圈,做"行进踏步碾转"三次,按图示路线走至庙门口。

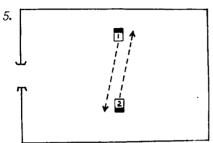


[土追达布鼓点四] 1号转身对 6点, 做"出场舞步之一"至箭头处, 同时 2号从寺庙大门出场, 动作同1号, 跟随1号行进。



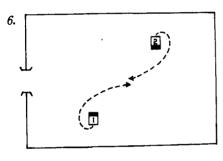
[土追达布鼓点五] 做"出场舞步之二", 顺时针方向行进。

[土追达布鼓点六] 做"走步甩手",继续 顺时针方向行进,二人至下图位置成面相对。

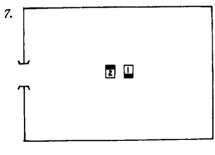


[土追达布鼓点七] 原位做"端腿转甩 臂"。

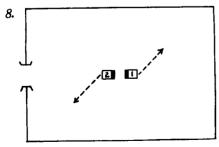
[土追达布鼓点八] 做"擦手颠跳",按图示路线二人换位。



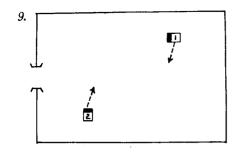
[土追达布鼓点七]接[土追达布鼓点八] 动作同"场记 5",二人走至箭头处成左肩相对。



[土追达布鼓点九] 二人做"碰肩牵手"成下图位置。



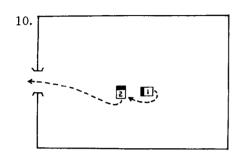
[土追达布鼓点十] 做"端腿跳转之二", 二人边跳转边按图示拉开距离至下图位置。



[土追达布鼓点十一] 做"原位踏步碾转"。

[土追达布鼓点十二]奏四遍 做"交叉手 甩臂"四次。

[土追达布鼓点十三] 做"指甲戳地",边做边逐渐移动成二人并排。



[土追达布鼓点十四]奏三遍 做"进场舞步"三次,按图示路线二人下场。

第六场 森布与梗

森布是邪恶的象征;梗是护法神的侍从。梗 奉护法神之命,将森布赶走。

森布的动作

森布组合

第一~二拍 左脚向左前上一步,再右脚前脚掌向前点一步顺势左脚脚根向左碾转半圈重心仍在左脚,双手抬于"展翅"位,上身左倾,目视左下方(见图四十二)。



图 四十二

第三~四拍 保持姿态,左脚踏一步成右"踏步",右手收至"围腰手"。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十二拍 同第一至四拍。

第十三~十四拍 右脚做"抬腿"向左盖去顺势左转半圈后右脚落地,双手从旁经上 向下盖至腹前。

第十五~十六拍 重心移至左脚,右脚于大"丁字步"位前脚掌点地,同时双手经上抬 旁落收成右"围腰手",目视右前(见图四十三)。

第十七~二十拍 做第十三至十六拍的对称动作。

第二十一~二十二拍 左转半圈,双"垂手",起左脚向前走两步。

第二十三~二十四拍 左腿屈膝前踢 45 度,右脚顺势向前蹭跳一下,左"斜垂手",右手甩至右肩上,身稍右倾,目视左前(见图四十四)。



图 四十三



图 四十四

梗的动作

1. 击鼓碎步(鼓点: ²/₄ x x x x | x x | x x |)

准备 左手持热巴鼓,右手持鼓槌(见图四十五)。

做法 右脚起踮脚碎步前行,八拍向右前,八拍向左前走"之"字形路线,双手于胸前 (左手在外)碎击鼓(见图四十六)。

提示:以下动作双手均持热巴鼓及鼓槌。



图 四十五



图 四十六

3. 背腰涮腰

做法 双腿"大八字步"半蹲,左手背于腰后,右手抱鼓帮,先向左慢速涮一圈(见图四十七),再向右慢速涮腰一圈。

4. 端腿转击鼓(鼓点: 4 X 0 0 0)

第一~十二拍 右"端腿"左脚一拍颠跳一下向右跳转两至三圈,双手在胸前于每四拍的第一拍击鼓一下。

第十三~十六拍 右脚落地;左脚向前一大步成"左背弓箭步",左手背于腰后,右手 于第十三拍向后击鼓一下(见图四十八)。



图 四十七



图 四十八



图 四十九

第三~四拍 落右脚,上左脚向右转一圈左手背于腰后,右"斜上手"。

第五拍 左脚为重心,右脚前点地成"佛步",左手不动,右手向后击鼓一次,身右拧 (见图五十)。

第六~七拍 保持第五拍姿态。

6. 蹭步跪击鼓(鼓点: 4 X 0 0 0 | X 0 0 0 |)

第一~四拍 右"抬腿",左脚向前蹭跳四步,双手于腹前击鼓一下,随后下臂上举成 "屈臂手"(见图五十一)。

第五~八拍 右脚前落,左脚膝跪地,上身前俯,双手在身前击鼓一下后下垂,眼视鼓(见图五十二)。



图 五十

7. 走步扛手



图 五十一

第一~二拍 左腿经勾脚向右前上一步,同时右手抬至右肩上,左手于"斜垂手"位虎口向上(见图五十三)。



图 五十二



图 五十三

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。

8. 一鼓碾转(鼓点: 4 X 0 0 0 | X 0 0 0 |)

第一拍 左脚在前,右脚跟离地,双手在左胸前击鼓一下。

第二~四拍 以右脚为轴,左脚在后用前脚掌一拍点地一下,右脚跟向右碾转一圈,同时右手抬于"斜上手"位,左手打开成"斜垂手",眼视右前(见图五十四)。

第五~八拍 左脚上一步做第一至四拍的对称动作。

第九~十六拍 反复第一至八拍动作。

9. 上下击鼓(鼓点: $\frac{2}{4}$ X 0 | X 0 | X 0 | X 0 | $\frac{3}{4}$ X X 0 | $\frac{4}{4}$ X 0 0 0 | X 0 0 0 |

第一~二拍 右脚前脚掌于右前点地一下,双手在胸前,左手手心朝上,右手从上往下击鼓一次,身稍右拧,眼视右前(见图五十五),然后右脚收回成"八字步"。



图 五十四



图 五十五

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,左手手心朝下,右手往上击鼓一次。

第五~六拍 起右脚小跳两步向右跳转一圈,双手击鼓一次后打开至"屈臂手"位。

第七~八拍 脚做第五至六拍的对称动作,手动作同第五、六拍。

第九拍 落右脚站"大八字步",双手举至头上方,击鼓一次。

第十~十一拍 上身大幅度前俯,双手下垂贴迎地面击鼓一次(见图五十六)。

第十二~十五拍 左脚踏地做右"端腿",双手胸前击鼓一次。接着 左脚一拍颠跳一下向右跳转一圈。

第十六~十九拍 做第十二至十五拍的对称动作。



图 五十六

10. 两步一点(鼓点: $\frac{2}{4}$ X 0 | X 0 |)

第一~二拍 起右脚向右后走两步右转半圈,双手于胸前击鼓一下。

第三拍 右脚前脚掌在右前点地一下同时双手胸前击鼓一下(参见图五十六)。

第四拍 静止。

第五~八拍 动作同第一至四拍,向左转半圈。

第九~二十四拍 反复第一至八拍动作两次。

11. 两跪两转(鼓点: ² x x x x)

第一拍 右脚向前迈一大步,左腿跪地,双手于腹前击鼓一次,上身微前俯。

第二拍 脚做第一拍的对称动作:手动作同第一拍。

第三拍 起身,右脚向前上步做左"抬腿",右脚顺势颠跳一下同时双手胸前击鼓 一次。

第四拍 脚做第三拍的对称动作;手动作同第三拍。

第五~七拍 右转半圈,起右脚向前走三步,同时双手胸前击鼓三次。

第八拍 以右脚为轴,左转半圈,左脚落在左大"丁字步"位,双手胸前击鼓一次。

第九~十六 反复第一至八拍动作。

12. 六鼓(鼓点: 4 X 0 0 0 | 0 0 0 0 |)

第一~二拍 向右前做左脚"抬腿",左手背于身后,使鼓竖于腰右,右手向右击鼓一次,眼视右旁(见图五十七)。

第三拍 左脚落地,右腿旁吸,顺势向左转半圈,左手不动,右手经腹前划至"斜上手"位,目视前(见图五十八)。

第四~六拍 保持舞姿,左脚向右蹭跳三步。

第七拍 右脚落地右转四分之一圈,左脚顺势向前迈一步,右手收靠至右肩前,左手 "斜垂手"位(见图五十九)。



图 五十七



图 五十八



图 五十九

第八拍 右脚向前迈一步;手做第七拍的对称动作。

第九拍 左脚向左前迈一步为重心,右脚跟离地,双手在左肩前击鼓一次。

第十~十二拍 双手于"屈臂手"位,起右脚走三步右转一圈。

第十三拍 左脚向前迈一步;手动作同第七拍。

第十四拍 同第八拍。

第十五~十六拍 上左脚做右"抬腿",左脚颠跳一下,顺势右转半圈,双手做"屈臂手"(参见图五十二)。

第十七~十八拍 右脚前落,左膝跪地,上身前俯,鼓帮贴地,击鼓一次(参见图五十三)。

第十九~二十拍 同第十三至十四拍。

第二十一~二十四拍 上左脚做右"端腿",随即换脚跳成左"端腿",随即右脚再颠跳两下向左跳转一圈,左手鼓面朝上,右手贴鼓帮(见图六十)。

第二十五~二十六拍 脚做第十七至十八拍的对称动作;手动作同第十七至十八拍。

第二十七~三十二拍 起身,左转半圈,做第十九至二十四拍 动作。

第三十三~三十四拍 脚动作同第十七至十八拍,上身大幅度 右拧,双手至右后击鼓一次(见图六十一)。

图 六十

第三十五~四十拍 在保持跪姿的基础上缓缓左转身成右膝跪地,上身大幅度左拧, 右手旁抬,左"提手"位,目视左前(见图六十二)。



图 六十一



图 六十二

第四十一~四十八拍 起身,右脚半圈,出右脚成右"佛步",同时双腿做八次小的屈伸,左手背于身后,右手于第一拍时向右后击鼓一次,目视右前(参见图五十一)。

13. 抬腿击鼓(鼓点: ² X X X X)

第一~二拍 左脚向右前做"抬腿",右脚颠跳两下,双手于右前击鼓两下,目视左前(见图六十三)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作;手动作同第一至二拍。

第五~八拍 反复第一至四拍的动作。

第九~十拍 同第一至二拍。

第十一拍 左脚落地顺势左转半圈,右腿屈膝后抬,上身左拧右倾,同时右手盖至腹前,目视前下方(见图六十四)。

第十二拍 右脚踏地顺势右转半圈,左腿向前撩出,上身立起,双手于头顶上方击鼓一次。

14. 全蹲两蹦(鼓点: 2 x x x)

第一~第二拍 "正步全蹲",踮脚向右前蹦跳两下,同时胸前击鼓两下(见图六十五)。

第三~四拍 向左前蹦跳两下。

第五~八拍 反复第一至四拍动作。



图 六十四



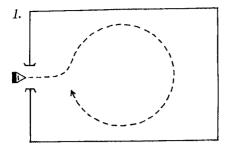
图 六十三

图 六十五

场记

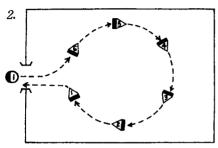
森布(▼~▼) 由六名扎巴扮演。

梗(⑦~®) 由八名扎巴扮演,均左手持热巴鼓,右手持鼓槌。其中1号和5号为 "羌本"。

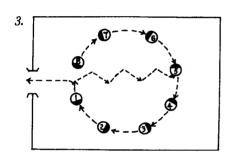


「森布鼓点」

第一~三遍 6名森布由1号带领按序出场,做"森布组合"三次,按图示路线顺时针方向走一圈各至下图位置。



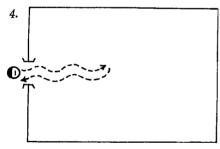
第四~五遍 众森布做"森布组合"两次顺时针方向走一圈,1号至箭头1处时,梗1至8号按序上场,梗1号跟在森布6号的身后,做"碎步击鼓",森1至6号按序走下场,(意为梗将森布赶走)。梗1号走至箭头2处时,8名梗走成一个圆圈。



[梗鼓点一]

第一~二遍 动作同上,继续走圆,1 号走 至图示 5 号位。

第三~六遍 梗动作同前,由1号带领按 图示路线走下场。



第七~九遍 梗 1 号上场,做"背鼓碎步",按图示路线走至台中。

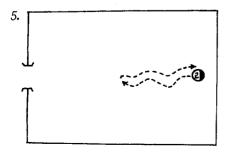
鼓声停 面向 7 点,做"背鼓涮腰"。

[梗鼓点二]奏两遍 做"端腿转击鼓"。

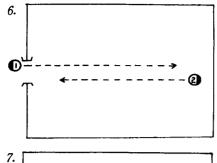
[梗鼓点三]奏三遍 做"背鼓后击"三次。

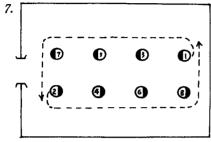
[梗鼓点一]

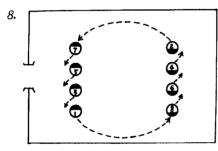
第一~四遍 做"背鼓碎步",按图示路线走下场。梗 2 号于台左侧候场。

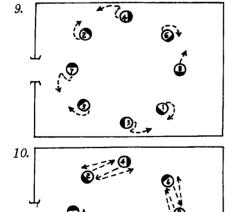


梗 2 号从台左侧出场, 同场记 3, 梗 1 号的 动作及鼓点, 方向与场记 3 对称, 最后从台左侧下场。









[梗鼓点二] 做"蹭步跪击鼓",梗 1、2 号各 领三人,按图示路线从台两侧出场。

鼓声停 做"走步扛手"继续行进。

然后反复场记 5 上述的鼓点及动作,1、2 号 各走至箭头处,形成两横排。

[梗鼓点二]奏两遍 原位做"一鼓碾转"。

[梗鼓点一]奏四遍 做"碎步击鼓",由 1、2 号带领,按图示路线走成两竖排。

[梗鼓点四] 原位做"上下击鼓"。

[梗鼓点五]奏三遍 做"两步一点"。

[梗鼓点四] 做"上下击鼓",顺时针方向 移动,逐渐形成一个圆圈。

[梗鼓点二]奏六遍 做"一鼓碾转"三次, 按图示路线移动成下图位置,每二人背相对。

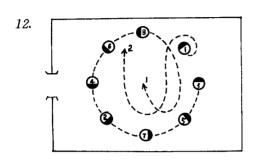
[梗鼓点三]

第一~二遍 做"两跪两转",按图示路线四人顺时针方向、四人逆时针方向行进。

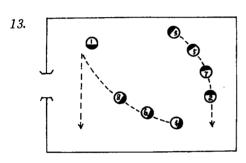
第三~四遍 均左转半圈,再做一次"两跪 两转",各回原位。

[梗鼓点一]奏两遍 面对圆心做"碎步击鼓",形成一个圆圈。

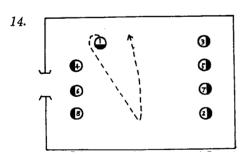
[梗鼓点七]奏六遍 由面对圆心开始做 "六鼓",顺时针方向走圈,1 号至下图位置。



[梗鼓点一]无限反复 由1号身后的8号领众做"碎步击鼓"按图示路线走至箭头1处;此时1号在原位不动。然后众人不动;1号做"碎步击鼓"走至箭头2处。

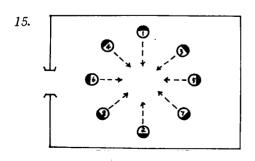


1号不动;其他人动作同前,按图示路线 走成竖排,转身成两排相对。



1号做"碎步击鼓",按图示路线走至箭头处;其他人不动。

全体做"碎步击鼓",边做边面向圆心移 动形成一个圈。



动作不变,先向圆心集中,再转身走回原位,到位后转向圆心。

[梗鼓点六]

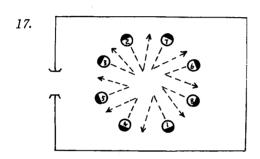
第一遍(〔1〕~〔2〕奏两遍) 台两侧(东西方)四人不动,台前后(南、北方)四人做"抬腿击鼓"按图示路线开始换位。

鼓声停 台前后四人双手于"屈臂手" 位,做"平转"向右转两圈,继续前行至箭头

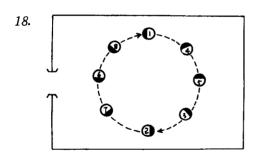
处。

第二遍(〔1〕~〔2〕奏两遍) 同第一遍的动作及规律、东、西方四人换位,南、北方四人 不动。

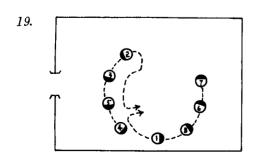
鼓声停 东、西方四人做"屈臂手","平转"换位至箭头处。



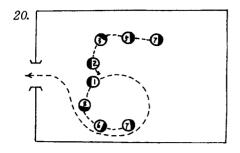
[梗鼓点六]无限反复 全体做"全蹲两 蹦",顺时针方向走半圆。



[梗鼓点一]无限反复 全体做"碎步击 鼓",顺时针方向走半圈,1号走到箭头处。



动作不变,由1、2号各领三人,按图示路 线行进至箭头处。



动作同前,由 1 号领众,(2 号跟在 7 号身后)顺时针方向绕一圈后下场。

第十一场 古如参杰

这是桑耶寺次久羌姆的最后一场。"古如参

杰"意为"莲花八化",通过莲花生的八个化身,歌颂莲花生的功德。以下记录了第一个化身"白马穷乃"及第八个化身"多吉卓洛(忿怒金刚)两个舞蹈片断。

白马穷乃的动作

1. 出场舞步之一

准备 左手持法铃,右手持金刚(见图六十六)。

第一~四拍 起左脚走四步,边前行边向左转两圈,双臂屈 抬于身前两侧(见图六十七)。

第五~八拍 向前走四步,同时双下臂划小的上弧线先向 左再向右共摆四下(见图六十八)。



图 六十六



图 六十七



图 六十八

第九~十一拍 继续走三步,边前行边向左转一圈,双手落至"斜垂手"。

第十二拍 右脚原位踏地做左"端腿",随即右脚颠跳一下,左手不动,右手上甩至左 558 肩前,目视右前(见图六十九)。

2. 出场舞步之二

第一~二拍 上左脚,再跺右脚做左"跨腿"向右转一圈,双臂成右"屈臂手",左"斜垂手"。

第三~四拍 起左脚向前走两步,右手落至"斜垂手",右手不动。

第五~十二拍 做"出场舞步之一"的第五至十二拍动作。

第十三~十八拍 手姿不变,落左脚、上右脚做左"抬腿",右脚顺势原位颠跳四下右 转四分之一圈。

第十九~二十四拍 双手向左旁甩出,脚做第十三至十八拍的对称动作,目视右前 (见图七十)。

3. 提腿碾转

第一拍 左腿为重心,右腿勾脚于右前脚跟点地,左臂上抬成"屈臂手",右"斜垂手"位,眼视前(见图七十一)。



图 六十九



图 七十



图 七十-

第二拍 右腿屈膝前提,左腿原位向下颤膝一次,双手做第一拍对 称动作(见图七十二)。

第三~四拍 做第一至二拍动作。

第五~六拍 右小腿前伸再收回,同时左脚跟于第一拍碾一下,带动身体稍向右转,手动作同第一至二拍。

第七~八拍 同第五至六拍。

第九~十六拍 反复第五至八拍动作两次,向右碾转四分之一圈。 第十七~十八拍 左脚落地为重心,右腿向前擦出顺势右转四分 之一,左手不动,右手向右上方撩甩手。

第十九~二十拍 做第十七至十八拍的对称动作。



图 七十二

第二十一~二十二拍 同第十七至十八拍。

第二十三~二十四拍 右脚跺地,左"端腿"右肩向前,右手前伸;左手做"屈臂手"眼视右手(见图七十三)。

第二十五~二十六拍 左腿不动,右脚颠跳一下,双手动作同第二拍。

4. 左转右旋

第一~四拍 起左脚,做"出场舞步之一"的第五至八拍动作。

第五~六拍 左脚原位跺地,随即右腿前踢 45 度,左手落至"垂手",右手向前平抬,目视前(见图七十四)。

第七拍 右脚落地,上左脚顺势右转半圈,双手于"斜垂手"位。

第八拍 左脚原位跺地,右小腿后掖,右手上抬至"屈臂手"位,左手不动(见图七十五)。



图 七十三



图 七十四



图 七十五

第九~十拍 落右脚向左转半圈,然后以左脚为重心,右脚前点成"佛步",双手扛至 左肩上,眼视左前(见图七十六)。

第十一~十二拍 右脚上至右后顺势右转半圈,左脚脚跟离地,同时 双手在胸前向里绕腕一圈,目视前。

第十三~十四拍 同第九至十拍。

第十五~十六拍 同第五至六拍。

第十七~十八拍 落右脚,左脚迈一步,左手不动,右手平划至旁。

第十九~二十拍 脚做十一至十二拍动作,双手"做胸前交叉手"。

第二十一~二十二拍 脚做第九至十拍动作,同时双手在胸前向里 绕腕一圈。

第二十三~二十四拍 上左脚成"大八字步",双手抬至右肩上,身微右拧。



图 七十六

第二十五~二十六拍 脚不动,双手做第二十三至二十四拍的对称动作。

第二十七~二十八拍 脚不动,双手在胸前向里绕腕一圈。

第二十九~三十拍 做第五至六拍的对称动作。

第三十一~三十四拍 起左脚向前迈两步;迈左脚时双手向平甩。

第三十五~三十七拍 以右脚为轴右转半圈,再收左脚成"大八字步",双手"斜垂手"。

第三十八~四十拍 撤右脚成"踏步",右手旁抬至"屈臂手",左手不动。

第四十一~四十八拍 上左脚,右"抬腿"顺势左转一圈,双手做"胸前交叉手"。

第四十九~五十六拍 右脚起,踮脚走步步,边前行边右转一圈,手做"双展翅"。

4. 进场舞步

第一~二拍 左脚向前迈一步顺势颠跳一下向左前做右"抬腿",同时双手向左手甩。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 左脚落地随即上右脚向右前做左"抬腿"顺势向右转一圈,手做"双 展翅"。

多吉卓洛的动作

1. 预备动作

准备 右手持"金刚杵",左手持"扁达"(参见图一)。

第一~四拍 站"正步",双"垂手",原位不动。

第五~六拍 双脚原位微踮一次脚跟,同时双手收成"胸前交叉手"。

第七~十拍 双脚跟再踮两次,同时双下臂向右摆两次。

第十一拍 右腿屈膝稍提起,左"斜垂手"右手扛肩(见图七十七)。

第十二拍 右腿与左手不动,左脚原位再颠跳一次,右下臂向前甩至肩平。

2. 出场舞步

第一~六拍 起右脚向前小跳六步,手做"预备舞姿"的第五至十拍动作。

第七~八拍 做"预备舞姿"的第十一至十二拍动作。



图 七十七

3. 右转单跪(接上)

第一拍 保持舞姿,左脚颠跳两下顺势向右转四分之一圈。

第二拍 右脚前落"左膝跪地"双手向左下方甩,目视左侧(见图七十八)。

4. 多吉卓洛组合之一

第一~二拍 做左"端腿",右脚顺势颠跳一下左转一圈,同时左下臂经胸前划上弧线向旁甩出,右"斜垂手"位(见图七十九)。



图 七十八



图 七十九

第三~四拍 左脚落地,做右"端腿",左脚再向前颠跳一下,同时左下臂向胸前盖下,右手不动(见图八十)。

第五~六拍 做第三至四拍的对称动作。

第七~八拍 左脚向旁落地为重心,右脚脚跟离地,同时双手向左下方甩出,目视右旁。

第九~十拍 右脚向右小跳一步,接着颠跳一下,顺势向右转一圈,同时左腿微前提,双手于"斜垂手"位。

第十一~十二拍 身右转四分之一圈,左脚前落,右膝跪地,上身大幅度右拧,双手向右下甩出,目视左前(见图八十一)。



图 八十



图 八十一

5. 多吉卓洛组合

第一~四拍 双"斜垂手",脚做"多吉卓洛组合之一"的第一至四拍动作。

第五~六拍 手不动,左脚落地,右脚向右旁小跳一步,再撤左脚成左"踏步"(见图八十二)。

第七拍 重心移至左脚,右腿稍提起,左脚顺势颠跳一下,左转四分之一,双手向 左摆。

第八~九拍 右脚旁落地,做左"端腿",右脚颠跳一下顺势右转一又四分之一圈,同时双手从旁经上盖下叉腰(见图八十三)。

第十~十二拍 手不动,落左脚站"八字步",晃头甩辫,使辫子向左甩一圈。



图 八十二



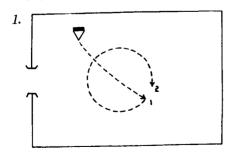
图 八十三

场记

白马穷乃 (♥) 由一名扎巴扮演,左手持法铃,右手持金刚。

多吉卓洛 (○) 由一名扎巴扮演,左手持扁达,右手持金刚杵。

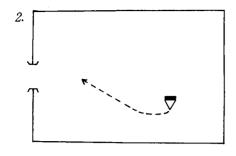
白马穷乃

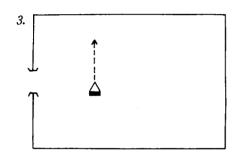


[白马穷乃鼓点一]

〔1〕~〔6〕 白马穷乃做"出场舞步之一"走 至箭头1处,面向8点。

〔7〕~〔12〕奏两遍 转身面对顺时针方向,做"出场舞步之二"走至箭头 2 处。





[白马穷乃鼓点二]

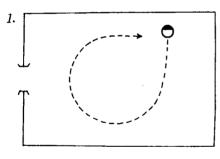
[1]~[13] 面向1点做"提腿碾转"。

〔14〕~〔25〕 面对顺时针方向做"左转右旋"的第一至四十八拍动作,缓缓前移。

反复〔22〕~〔25〕 面对顺时针方向做"左转右旋"的第四十九至五十六拍动作,继续前移至箭头处。

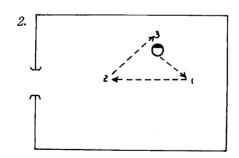
[白马穷乃鼓点三] 面向 5 点做"进场舞步",回至"场记 1"开始时的位置。

多吉卓洛



[多吉卓洛鼓点一] 多吉卓洛面向 1 点原位做"预备动作"。

[多吉卓洛鼓点二]奏三遍(第三遍[4]反复一次) 做"出场舞步"三次,顺时针方向走一圈,至箭头处,面向1点接做"右转单跪"。



[多吉卓洛鼓点三]

第一遍 面向 7 点做"多吉卓洛组合之一" 至箭头 1 处。

第二遍 面向 3 点再做一次"多吉卓洛组合之一"至箭头 2 处。

[多吉卓洛鼓点三] 做"多吉卓洛组合之二"至箭头 3 处,结束。

(五) 艺人简介

阿旺杰布 (1930—1996) 男,藏族,山南扎囊县人。他从小在桑耶寺当扎巴,西藏民主改革以后曾任第二届桑耶寺民主管理委员会主任。他积极参与了组织桑耶寺次久羌姆的抢救工作,在1991年召开的"山南地区首届民族文化遗产抢救工作表彰会"上被评为先进工作者。

丹巴达杰 (1938—1998) 男,藏族,山南扎囊县人。他从小在桑耶寺当扎巴,在抢救桑耶寺次久羌姆时带头表演了《夏那》并传授了很多舞段。

欧珠 男,藏族,生于1940年,山南贡嘎县人。他是本寺的羌姆本之一。

旺 扎 男,藏族,生于1934年,山南乃东县夺布章乡人。他从小在桑耶寺当扎巴,十八岁开始参加桑耶寺的羌姆表演,曾向该寺的前辈舞师学习了很多舞段。1986年在自治区及山南地区民族文化遗产抢救领导小组办公室的资助下,恢复了中断二十七年的桑耶寺次久羌姆,他发挥了重要的作用,由于他向年轻扎巴传授了许多羌姆的舞段,使该寺的次久羌姆得以展示在世人面前。

传 授 旺 扎(藏族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 丹增次仁(藏族)

周 元

止贡寺嘎尔羌姆

(一) 概 述

"嘎尔羌姆"流传在西藏墨竹工卡县噶举派寺院止贡寺。

在止贡寺第九嗣二十八代活佛多吉结波(公元 1284—1350)时期,本尊活佛大修行者 扎巴坚赞曾在止贡溪乌卡尔地区首次跳了"四臂护法神"祭祀舞蹈。从此,羌姆便传入了止 贡地区。

继后,胜贡嘎·仁钦平措时期,亲教师江央仁钦在止贡下部跳过"八大法行佛"舞蹈。据说,胜贡嘎·仁钦平措把行乐时的羌姆,从梦幻中托至莲花生大师所居净土——铜色山那里,让其审视后,便成了有根有据的羌姆了。

胜贡嘎·仁钦平措在耶尔岗地方创建了僧院,并相继建立了八大法行修行制度和嘎尔羌姆,将佛经念词加上曲调。在止贡地方,他跳了护法神"饮血"羌姆(即"贡布查洞")、"阿布吉"护法神羌姆。他还创造了蒙拉江赤、哈惹、四位善师佛、唐拉、昌巴、形窘父母、毕哈儿、累京、孜乌玛波等奇特的护法神嘎尔羌姆。

在次乃桑布时期,即公元 1669 年秋末,遵从五世达赖的指令,对上述各类羌姆进行艺术加工,完整地献演之后,五世达赖非常高兴,赏赐以黑帽等九种手持的法器以及大量的物资。

在顿珠曲杰时代,专门指定一名香灯师新制作了八大法行佛、坛城、祭食器以及众神面具,还制作了大量的羌姆服饰。公元1747年,又增加了护法香灯师、长寿五姐妹、多闻子等护法神。

在圣曲吉尼玛时期,新旧祭祀嘎尔羌姆,配制了四十余件优质的演出服装。这样,止贡 566 上、中、下部八大法行佛和阿衮曲松护法神嘎尔羌姆,便逐渐完善了。

止贡寺嘎尔羌姆艺术丰姿多彩,段与段之间呈现出不同的类型与特征,大体可分为七种(类):

- 1. 欢乐、风趣的游方僧嘎尔羌姆;
- 2. 威武洒脱的鼓嘎尔羌姆;
- 3. 哑剧艺术的嘎尔羌姆;
- 4. 音乐嘎尔羌姆;
- 5. 绘出艺术图案的嘎尔羌姆;
- 6. 由小鹿独舞,水牛跑舞等组成的风趣的嘎尔羌姆;
- 7. 表现友好国家和兄弟民族艺术的小面具嘎尔羌姆。

嘎尔羌姆的精华,来自新、旧嘎尔羌姆两部分。表演嘎尔羌姆的第一天,是宁玛派嘎尔羌姆旧的部分,有十二场:1. 游方僧嘎尔羌姆;2. 鼓嘎尔羌姆;3. 四位护门天母嘎尔羌姆;4. "杂姆"神嘎尔羌姆;5. 小鹿嘎尔羌姆;6. 水牛嘎尔羌姆;7. 殊胜佛嘎尔羌姆;8. 六步嘎尔羌姆;9. 施咒嘎尔羌姆;10. 男女寿星嘎尔羌姆;11. 过渡嘎尔羌姆;12. 黑暴风嘎尔羌姆。

第二天表演新的部分,有十一场:1. 戴猴儿面具的嘎尔羌姆;2. 贡布查洞;3. 阿布吉护 法神嘎尔羌姆;4. 四位护法神嘎尔羌姆;5. 常醒天子嘎尔羌姆;6. 骷髅嘎尔羌姆;7. 王臣嘎尔羌姆;8. 小面具嘎尔羌姆;9. 首段嘎尔羌姆;10. 中段嘎尔羌姆;11. 末段嘎尔羌姆。

嘎尔羌姆有完整的艺诀,背诵口诀是每位表演者的必修课。其中舞蹈技巧有:1. 踮脚后跟、上身骄姿;2. 脚步后抑、再放里;3. 脚步向外、先外后内;4. 上身骄姿、弹腿跳跃;5. 数次连接走圆圈;6. 全部重复再挥舞起舞;7. 向里转再放外;8. 脚后仰再向前跳;9. 头朝后再向旁跳跃;10. 脚向左伸跳跃步;11. 轻便伶俐跳跃步;12. 鼓的击声连续蹲跳;13. 顺着旋转盘腿坐、单腿挎站;14. 顺向连续跳跃;15. 旁边交错步;16. 旁边弯曲(先转后跳);17. 圆场跑跳步;18. 单腿向旁跳跃;19. 颤肩单腿跳跃;20. 甩动向后跳转;21. 一转二跳;22. 脚外移、身朝里;23. 向右斜跳跃;24. 右跳左压(下旁腰);25. 左右跳跃;26. 上身骄姿向前跳跃;27. 连续边转边停;28. 连续跳转;29. 脚后跟斜收旁腿;30. 抬腿旁转;31. 脚后跟后甩移动。

头和手部技巧有:1. 左手伸长甩手舞;2. 双人舞;3. 左手持旗;4. "边达"举刀;5. 砍刀姿态;6. 日月轻放(指道具);7. 轮流举刀矛;8. 拍胸驱鬼;9. 举刀转队旗;10. 上身转侧面威严;11. 队旗击地(拍地);12. 数次拍胸(咒捕);13. 准备扔套索;14. 向后看英姿;15. 上身变向后看。

上述脚、头和手部口诀共四十六种,在表演时,上述口诀与各类嘎尔羌姆能够默契、融会贯通的话,既容易跳,舞姿也显得十分美观;如若违背了配合的规律,不懂得嘎尔羌姆的口诀技巧,不仅很难跳好,跳时也很难看。

嘎尔羌姆的服装是以贵重衣料制作的。譬如,殊胜佛独舞的服饰,是刺绣有水纹、岩

石、彩云、金龙的四相级。这种缎料服饰在室内穿的话,呈现绛紫色,若在阳光下穿的话,却呈现黄绿色或墨绿色,被人们誉为"无价之宝"的缎料。其他也都是按照诸神的身份配的服饰,如"龙步锦缎"、蒙古的"龙飞彩云缎"、"空行母发织缎"、"孔雀翎金丝缎"、"阿底缎"、"坚典缎"和"母乳缎"等。从这些服饰上,既可以看到诸神的色调和其形象,又可以见到精妙的制作技艺。

另外,骨头装饰及珠宝装饰在嘎尔羌姆中也可称一绝。男女吮血怒神的骨头装饰,由两种骨头制作,一种是象牙,一种是牦牛的四肢腿骨。殊胜佛上、下身的装饰,是用长二十公分的骨头镂雕的;殊胜佛夫妇和正行佛夫妇等八大法行佛众神全身的骨饰,都是精心镂雕的。护法神全身的骨饰品,镂雕有四臂护法神夫妇、平护法神和札协护法神、乌鸦脸护法神、狮子脸护法神等形象。其它诸神的装饰,只有上身披挂这些骨饰品,而背后披挂的骨饰品全是镂雕的神的自身形象。

仁慈护法神阿布吉和多闻子神等背后披挂的有五色彩带。它们的装饰有红宝石、"苏干迪"宝石、珊瑚、青金石、琥珀等,缀成长长的环形项链。披挂起来从脖子上下垂至膝部。

嘎尔羌姆与诗歌之间也有着紧密的联系。法事仪式中祈祷颂词,全是以韵文体的诗歌形式撰写的。

止贡寺在表演嘎尔羌姆前后和正式表演时,要求隆重地体现宗教艺术的整体,并使之日臻完善。为了胜过其它教派的羌姆,就要充分显示本教派艺术及其独具的特征。因此,必须亮出胜过对方的艺术阵容,展示自己全部的艺术水平。

1. 乐器方面。

摆置金鼓时,乐鼓有十六只,羌姆鼓有三十六只,均呈耀眼的金黄色;表演殊胜佛独舞时,碰击"色维昌央"钹;表演护法神独舞时,碰击"体却札央"钹;表演"六步羌姆"时,碰击"天子调"钹;表演阿布吉护法神独舞时,碰击"狮子吼声"钹,等等。凡有名称的钹,均须碰击。

还有银质制作的"天子声"大法号,银箍镂刻金花纹的铜质"索塔札央"大法号八对,以及镶嵌有各种宝石的银质唢呐六对,银质、铜质达玛鼓;唐卡佛像前摆置着缎穗带悬挂、骨头制作的作鼓,银质制作的铃杆三十只、铙钹、龙声鼓、"阳光旋照"鼓等等,均应通统吹奏。

2. 展示用各种珍贵锦缎制作的唐卡等宗教饰品,以及用酥油制作的各种丰姿多彩的供品。

嘎尔羌姆是宗教艺术的结晶。嘎尔羌姆的内容和其艺术特征,是按密乘的惯礼而沿袭于息、增、怀、伏;其面具、服饰的色调和手持的法器,均应表现出密乘的共性;而嘎尔羌姆的艺术与护法神之间的区别,还在于它们的各种舞姿、表情以及吹、打的乐器等等。

止贡寺嘎尔羌姆,主要是遵从八大法行佛续部的内容由止贡寺前辈活佛们,遵循坛城和神的事迹、法器与息、怒等护法神的个性,运用音乐和舞蹈艺术形象来表现的。

嘎尔羌姆艺术方面,八种凶怒相、九种舞姿、八种骷髅装饰等等,均有密乘续部的共性,并以自己独特的艺术为基础,各教派和各民族相互学习,彼此影响。所以,崇信佛法的人们,对止贡寺嘎尔羌姆是非常钦佩和热爱的。人们认为,一年之中能观赏一次嘎尔羌姆,就能够满足自己的心愿了。由于它有了群众酷爱的根基,所以它能够与世长存,并获得日益发展。

(二) 音 乐

传授 江 白(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

差姆的伴奏形式有两种:一种称"铜差姆",以大法号(铜钦)为主奏乐器,配以钹和鼓; 另一种称"阿羌姆",仅有钹和鼓。

贡布查洞鼓点一

贡布查洞鼓点二

贡布查洞鼓点三

贡布查洞鼓点四

贡布扩尔鼓点一

贡布扩尔鼓点二

贡布扩尔鼓点三

贡布扩尔鼓点四

贡布扩尔鼓点五

贡布扩尔鼓点六

阿布吉鼓点一

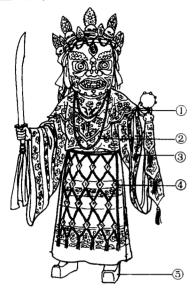
曲谱说明: 谱中"》"为右手执钹快速左右摇动,使其钹边击打左钹,发出碎音的声响,下同。

阿布吉鼓点二

慢速

(三) 造型、服饰、道具

造型、服饰



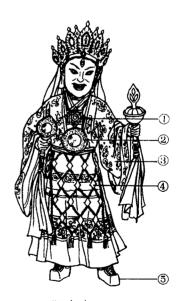
贡布查洞 ①黄白相间的彩绣缎子"堆立" ②象牙佛珠 ③深蓝彩缎"波嘎" ④象牙"瑞简" ⑤"热松"靴



贡布扩尔(背面) ①深蓝色 ②草绿色 ③中黄色



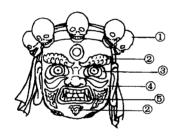
贡布扩尔(正面) (除面具不同,不挂佛珠和"瑞简"外, 其他同"贡布查洞")



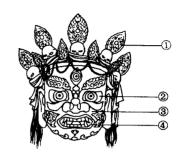
阿布吉(正面) ①黄金、玉石、珍珠制的"卡务" ②黄金、白银制的护心镜 ③白底蓝花彩绣缎子"波嘎" ④骨制"瑞简" ⑤"热松"靴



阿布吉(背面) ①将红、黄、蓝、绿、白五色 哈达拴在帽后



贡布扩尔面具 ①白色 ②黄色 ③白眼球,红眼珠 ④深蓝色 ⑤红口白牙



贡布查洞面具
①金黄色 ②白眼球,黄瞳孔,大红眼睑 ③墨 黑面孔,金色眉及金色图案 ④红色白牙



阿布吉面具 ①金黄色 ②彩珠 ③白眼球, 蓝眼珠 ④白色 ⑤红口白牙

道具

- 1. 法刀(即"热赤",见"统一图")
- 2. 扁达(见"统一图")
- 3. 罗布 意为"宝贝"。是用黄金和白银制成的一种法器。
- 4. 美龙 意为"照妖镜"。用黄金和白银制成的一种法器。



罗 布 ①黄金制 ②白银制 ③红、 黄、蓝、绿、白五色绸带



美 龙
①黄金制 ②白银制 ③红、黄、蓝、绿、白五色绸带

(四) 动作及场记说明

止贡寺在藏历每年的六月和十二月跳两次嘎尔羌姆,每次跳两天,以下仅从第二天跳的十一场中选介其中的第二场《贡布查洞》和第三场《阿布吉》,其余场次从略。

第二场 贡布查洞

贡布查洞(□) 止贡寺的本尊护法神之一。由本寺扎巴扮演。右手握法刀,左手执扁达。简称"查洞"。

贡布扩尔(▼~▼) 护法神"查洞"的侍从。由两名本寺扎巴扮演。均右手执扁达。简称"1 至 2 号"。

仪仗队(◀~◀) 由九名本寺扎巴担任。1号双手举一杆幡;2号、3号并排扛着中间并列的两个铜钦(大法号)尾部的支架,4号、5号并排分别在2号、3号身后双手握铜钦吹奏;后面的人成一行,6、7号各持甲林(木管乐),吹奏,8、9号各提一盏香炉。

贡布查洞的动作

1. 出场舞

准备 站"正步",右手握法刀竖于右胯前,左手五指抓扁达,左臂屈肘向前平抬成手心向前。

第一~四拍 身体转向左前后,右脚向前迈一步;保持准备手姿。

第五~八拍 保持准备手姿,左腿屈膝勾脚前抬,挺胸、头微仰(见图一)。

第九~十六拍 上身保持姿态右脚原地向左碾转四分之三圈后左手放下。

第十七~二十四拍 上身姿态不变,原地向右缓缓地碾转圈,同时双手做准备姿态。

第二十五~二十八拍 左脚落地,身体转向5点,右腿随之前抬二十五度,随即原位



图一

换脚小跳成左腿前抬,顺势向左碾转半圈,手的姿态不变。

2. 十一步

准备 左腿屈膝勾脚前抬,手姿同"出场舞姿"准备手姿。

第一~十拍 保持手姿,左脚起,一拍一步,向左前迈十大步。

第十一~十二拍 左脚上前一步为重心,保持手姿,面朝前(见图二)。

3. 十五步

准备 接"十一步"。

第一~十四拍 保持手姿,左脚起,一拍一步向右迈十四步。

第十五~十六拍 同"十一步"的第十一至十二拍。

第十七~二十拍 原位静止。

4. 左右摆手

准备 接"十五步"。

第一~四拍 右脚上前一步顺势向左转四分之一圈成"大八字步"位,同时右手经旁 抬,向左平划至左肩前,手心朝内,左"垂手"位(见图三)。

第五~八拍 右手在原位向下往外翻腕刀擦左肩下划成刀尖朝下,手心向前,左手脚 姿态不变。

第九~十二拍 左脚起原位踏四步顺势向右转四分之一圈,成"八字步",同时双手慢慢拉开至"展翅"位,右手顺势翻腕成刀尖朝上,手心向前(见图四)。







图三



图 四

第十三~十六拍 手姿不变,左腿屈膝勾脚前抬,右脚顺势原地向左碾转半圈。

贡布扩尔的动作

1. 过门八鼓

准备 面向右前方,站"八字步"。右手执扁达,双手于"垂手"位。

第一~二拍 左腿微屈膝向前踢起同时双手向右摆,脸朝左前(见图五)。

第三~四拍 右脚向左碾转半圈,左脚落地成右"佛步"同时双手经上向左盖下,脸朝 左前(见图六)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

2. 左右跳转

准备 二人面相对站立。

第一拍 做右"跨腿"顺势向左转半圈,双手顺势抬于"展翅"位(见图七),成二人背相对。







图 五

图六

图十

第二拍 手姿不变,右脚落心顺势端左腿,向左踮转半圈,二人仍成面相对。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 左脚踏地踮跳一下,右腿稍屈膝前抬,右手举于右斜上方,左手于"斜垂手" 位略后伸,上身右拧,头微仰、视右手。右肩相对,二人举起的右小臂交叉,目相视(见图八)。

第七~八拍 脚做第五至六拍的对称动作;上身、手的姿态不变。

第九~十四拍 同第一至六拍。

第十五~十八拍 右脚向右迈步,随即左脚向右踢起大跳一步,左脚落地,上身左拧 二人转头相视(见图九)。

第十九~二十拍 右脚落地成"八字步","双托手",手心向前。



图八



图九

3. 左转甩头(接上)

第一~二拍 左脚向前上一步,同时双手向右甩,左手至右腹前,右手于"斜垂手"位。 、第三~六拍 右脚向左盖腿顺势,向左转一圈成"大八字步"同时双臂屈肘旁抬,双手略高于两肩,头部顺势左甩绕一圈(见图十)。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作,向右转半圈。

4. 丁步高低手(接上)

第一~二拍 右脚为重心,做左"端腿",同时双臂夹肘,双手落至身前平端,面朝前(见图十一)。

第三~四拍 左脚向左前迈出以脚跟着地落至大"丁字步"位,右膝稍屈,略后坐,上身微前俯,同时双手落至左斜下方,面朝左前(见图十二)。



第五~六拍 左脚向左迈一步顺势向左转半圈,右腿随之屈膝撇脚前抬,同时双手向左略抬,脸朝左(见图十三)。

第七~八拍 右脚向左迈一步顺势转半圈成"大八字步"同时双手抬成右"高低手", 面朝前,二人并排、左肩相对,右上臂交叉(见图十四)。





图 十四

第九~十拍 右脚向右前迈一步顺势右转半圈为 重心,右臂位置不变,手心向前,左手划至"斜垂手"位, 面朝前,二人右臂交叉(见图十五)。

第十一~十二拍 左脚向前微跃一步顺势右转半 圈,右脚向旁落地为重心,同时右手于"扬掌"位,左手于 "斜垂手"位,上身稍右仰。二人成侧身相对,目视对方 (见图十六)。

第十三~十四拍 右脚踏地顺势向右转半圈,左腿随之微屈膝勾脚前抬同时双手向左划至"展翅右抱手"位,面向前(见图十七)。

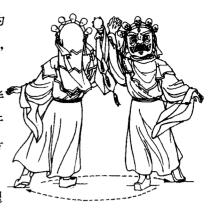


图 十五



图十六



图十七

第十五~十六拍 左脚起向前小跳三步同时双手于"斜垂手"位。

第十七~二十拍 右脚起,走四步原位向右转两圈,双手做左"围腰手"。

9. 搭臂全蹲(接上)

第一~二拍 二人同时左脚踏地为轴向左转半圈,然后右脚向右迈一步为重心,同时 580 双手成右"高低手"位,左手于"斜垂手"位(参见图四)。

第三~六拍 左脚向左迈步成"大八字步半蹲",同时双手于"双展翅"位,手心向前,右下臂微向上抬,与对方手腕交叉(见图十八),脸转向右,二人对视。

第七~八拍 保持姿态,头部向右 甩绕一圈。

第九~十四拍 上身保持姿态,双膝伸直。

10. 三转全蹲

第一~四拍 做"左右跳转"的第 一至二拍动作两次。

第五~六拍 腿动作同"左右跳转" 的第一至二拍;手做右"围腰手"。



第十三~十六拍 同第一至四拍。

第十七~十八拍 左脚落地成"大八字步"深蹲,同时上身前俯,右手击地,左手甩至 背后,眼视地面(见图十九),最后半拍起身。

第十九~二十二拍 同第一至四拍。

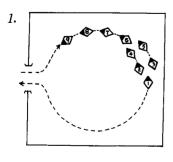
第二十三~二十六拍 双手保持"斜垂手"位,右腿微屈膝勾脚前抬,顺势向右微颠跳着转一圈,右脚落成"大八字步",左手于胯右前,右手略低于"斜垂手"位。

第二十七~三十二拍 同第一至六拍。



第三十三~三十四拍 右腿微屈膝勾脚前抬,左脚原位踮跳一下同时双手经旁抬盖 向身前。

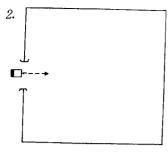
场记



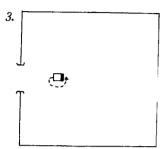
仪仗队按图示队列,在壮严肃穆的大法号与甲林 (木管乐)声中从寺庙门(][)内出场,顺时针方向缓步绕 场一周后下场。



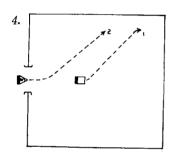
图 十八



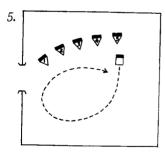
查洞便步走出场至箭头处,左转身,面向3点。



[贡布查洞鼓点一] 查洞在原位做"出场舞",然后 左转身面向 7 点。

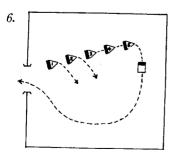


[贡布查洞鼓点二] 查洞做"十一步",按图示路线 走至箭头1处。众扩尔以5、4、3、2、1号的顺序按图示路线,便步走出场至下图位置。



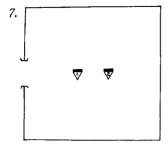
[贡布查洞鼓点三] 查洞做"十六步",按图示路线 至箭头处。

众扩尔先在原位不动,最后一拍左转身面向8点。

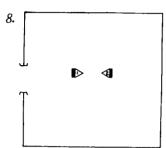


[贡布查洞鼓点四] 查洞在原位做"左右摆手"一次,众扩尔原位不动。

[贡布查洞鼓点三]两遍 查洞做"十六步"两次,扩尔 5、4、3 号便步跟随查洞按图示路线进场,扩尔 1、2 号走至下图位置,面向 1 点。

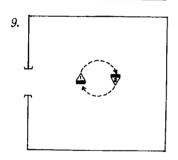


[贡布扩尔鼓点一] 扩尔 1、2 号做"过门八鼓",最后一拍时成二人相对。

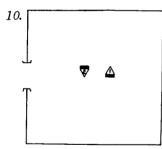


[贡布扩尔鼓点二]

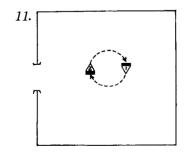
〔1〕~〔7〕 二人面相对做"左右跳转"的第一至十四拍动作,1 号面向 7点,2 号面向 3点。



〔8〕~〔10〕 做"左右跳转"的第十五至二十拍的动作,互相交换位置,成下图位置。

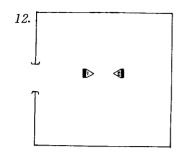


[贡布扩尔鼓点三] 1号面向 5号,2号面向 1点做"左转甩头"成下图位置。

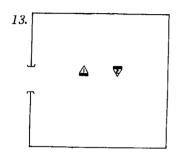


[贡布扩尔鼓点四]

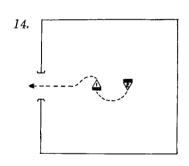
- 〔1〕~〔4〕 做"丁步高低手"的第一至八拍动作。
- 〔5〕~〔6〕 做"丁步高低手"的第九至十二拍动作, 二人换位。成1号面向7点,2号面向3点。



[7]~[10] 做"丁步高低手"的第十三至二十拍动作后 1 号面对 5 点,2 号面对 1 点。



[贡布扩尔鼓点五] 做"搭臂全蹲"动作两次。



[贡布扩尔鼓点六] 做"三转全蹲"后,1、2 号均成面向3点。1 号在前,2 号随之接图示路线,便步下场。

第三场 阿布吉

阿布吉(○) 止贡寺的本尊女护法神。由本寺扎巴扮演。右手持美龙,左手持罗布。

动作

1. 双手前颤步

准备 左手握罗布,右手握美龙,双臂夹腋屈肘前抬1,手心相对。

做法 上身保持姿态,右脚起,原地踏步或每拍向前走一步,双膝随之微颤,双手带动小臂每拍顺势下沉、抬起一次(见图二十)。

2. 亮美龙(接上)

做法 右腿屈膝踏地为重心,左脚随之向左前伸出以脚跟着地,同时 584



图 二十

双手自左向右平摆至"展翅左抱手"位虎口向上,面向左前(见图二十一)。

3. 亮罗布

做法 左臂微曲肘向前平抬,右臂屈肘,右手于腰右前,双手虎口向上,右脚为重心, 左腿微屈膝勾脚前抬,上身稍右拧,略仰左肩微前送,面向前(见图二十二)。



图 二十一



图 二十二

4. 阿布吉舞步之一

准备 站右"丁字步"

第一~八拍 右脚起,原地踏四步做"双手前颤步"顺势向右转半圈,接做"亮美龙"。

第九~十四拍 右脚起、原地踏两步,左转四分为一圈,右脚微屈膝前抬,双手动作同"双手前颤步",面朝前。

第十五~二十四拍 右脚起,原位踏五步顺势向左转一圈,双手动作同"双手前 颤步"。

第二十五~三十二拍 同第一至八拍。

第三十三~三十六拍 右脚起,向前迈两步,双手动作同"双手前颤步"。

第三十七~四十四拍 右脚上一步接做"亮罗布"。

5. 阿布吉舞之二

第一~十二拍 右脚起,沉稳地向前迈六步,双手动作同"双手前颤步"。

第十三~十六拍 保持姿态,身向左拧。

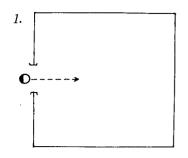
第十七~二十八拍 左脚起,向右迈四步顺势转一圈同时双手自右向左于身前划 八字。

第二十九~三十六拍 做"阿布吉舞步之一"第一至八拍的对称动作。

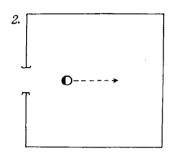
第三十七~四十四拍 重心移至左脚的同时右脚向前迈一步,左腿随之微屈膝前抬, 身右拧,脸朝左前双手做"展翅左抱手"。

场记

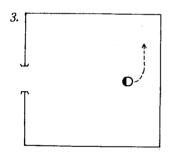
仪仗队先出场,顺时针方向绕场一圈后下场(同第二场"场记1")。



阿布吉按图示路线便步走出场至箭头处,面向1点。

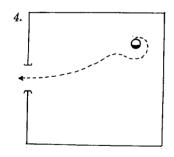


做"阿布吉舞步之一"动作后至箭头处。



[阿布吉鼓点二]

〔1〕~〔6〕 做"阿布吉舞步之二"的第一至十二拍 动作,按图示路线走至箭头处面向 5 点。



〔7〕~〔22〕 做"阿布吉舞步之二"的第十三至四十四拍动作后,右转身,按图示路线便步走下场。

(五) 艺人简介

江 白 男,藏族,生于1962年,西藏自治区拉萨市

墨竹工卡县亚日岗乡人。他十二岁在止贡寺当扎巴,他向该寺历届长者认真学习后,现在 任止贡寺羌姆的羌本(即舞师),每年藏历三月二十八日举行的羌姆仪轨中,他扮演本尊护 法神贡布查洞的角色。

传 授 江 白(藏族)

编 写 (概述)丹增塔朗(藏族)

王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

丹增次仁(藏族)

吕 波

萨迦寺普珠羌姆

(一) 概 述

萨迦寺"普珠羌姆"是日喀则萨迦寺在每年藏历七月间举行的"夏季金刚节"上表演的 大型宗教舞蹈。该羌姆主要传播萨迦教派宗旨,表现慈悲、善恶因果等内容。在西藏的特 殊历史进程和政教合一制度下,它对萨迦教派的影响和发展,起着重要作用。

萨迦寺,位于日喀则地区萨迦县,地处雅鲁藏布江南岸的重堆本波山下。"萨迦"藏语意为"灰白色的土"。由于本波山腰有一片灰白色的岩石,经风化如土状,因而命名这座寺为萨迦寺。

萨迦寺,由昆·贡却杰布创建于 1073 年,八思巴扩建于 1268 年,是藏传佛教萨迦派的祖寺,在我国的青海、甘肃、四川等省以及尼泊尔、不丹等国均有其分寺。在元代,萨迦曾是萨迦王朝的首府之地,是西藏政治、军事、文化的中心。在这里曾出现过萨班·贡噶坚赞、八思巴等诸多叱咤风云的人物。萨迦寺在我国历史及藏传佛教史上都具有重要的地位。

萨迦派是以西藏昆氏家族为中心创立的一个同宁玛派颇有渊源的佛教派别。昆氏家族发迹于公元八世纪初叶,在赤松德赞(755—797)统治时期,始祖昆·坝吉之子昆·贝波且曾出任吐蕃赞普之"伦布"(大臣),其第三子昆·鲁伊旺布松为西藏首次出家获得桑耶寺喇嘛正式称号的"七觉士"之一,随莲花生大师学习教法,后成博学之士。桑耶寺落成庆典时表演的"金刚橛修供"羌姆,最先即传授于昆·鲁伊旺布松。自称昆氏后裔的贡却杰布幼时从父兄学习宁玛派教法,后改从卓弥·释迦益希学习新译密法,于宋神宗熙宁六年(1073)在后藏萨迦本波山建萨迦寺布道弘法,首创萨迦教派。后传播至卫藏全境。同时改

进充实"金刚橛修供"羌姆为萨迦教派之最早羌姆。

萨迦寺第二十二代法王阿羌阿旺贡嘎仁钦八岁时,因受政敌拉宗巴(拉宗宗本)等人 的迫害,出走山南,十八岁时返回萨迦。这十年中,主要居住在桑耶寺,当时桑耶寺已基本 被毁,寺内仅剩下七个喇嘛。贡嘎仁钦首先主持桑耶寺的全面修复,并竭力联合萨迦教派 原有的弟子,又广收新徒、讲授道果教授法。因此声名卓著,获一代密乘大师称号。从而得 到"江孜"和"仁布"两大法王的推崇和帮助,一举打败拉宗巴,恢复了昆氏家族在萨迦地区 原有的统治地位。在阿美阿旺贡嘎仁钦逃亡期间,萨迦寺建筑全部被毁,阿美阿旺贡嘎仁 钦回来后首先着手萨迦寺的全面修复,并增修了"独瓦扎仓"和"桑阿法钦林"(密乘院)。然 后为了筹备庆祝战胜拉宗巴和萨迦法王坐床的典礼仪式,他把原"金刚橛修供"羌姆按照 萨迦教派的道果教授法,改进丰富为本寺的主神"义当多吉羌"(金刚本尊)驱魔镇妖的仪 轨,称"普珠羌姆",并定于每年藏历七月间的夏季金刚节表演。从此一直延续下来,迄今已 有三百多年的历史。萨迦寺对夏季金刚节表演普珠羌姆十分重视。每年藏历七月一日清 晨,本寺的所有喇嘛即由仪仗队率领绕寺院巡行,同时烧香祝神,表示夏季金刚节开始。下 午由寺院的高僧活佛对普珠羌姆的表演进行严格的审查。七月三日表演者们盛装进行一 次预演。四日起所有喇嘛进入"堆立强久珠巴",即上传《修习菩提》仪轨。十四日上午所有 喇嘛由仪仗队率领绕寺院,然后表演羌姆。十五日至二十六日进入"麦立扎格珠巴",即下 传《驱逐魔障》仪轨,所有喇嘛集中在寺院大殿里围绕着"坛城"修行《金刚橛》。二十七日向 表演者发出羌姆服饰道具。二十八日进行一次预演。二十九日所有演员清晨在金刚本尊 面前进行一次加持神力仪式,洁净自身的魔障,然后向广大僧俗群众正式表演。观看羌姆 的主要有当地农牧民群众及后藏地区的群众。八月一日举行"多架"(驱鬼)仪式,表示一年 一度的"夏季金刚节"圆满结束。

普珠羌姆包含上传《修习菩提》、下传《驱逐魔障》两种宗教仪轨。

上传《修习菩提》是普珠羌姆的开场仪式。首先是"赛西愧宁巴",由舞者一百五十人围场地跳三圈,表示平整场地;然后众"金刚神"陆续出场,有"内经嘎莫夹角藏巴"意为拿铁勾的白色夜叉鬼;"姐吉色波夏巴增巴"意为手执链子的黄色金刚神,以凶暴的姿态慑伏一切魔障;"堆孜玛波加卓堆巴"意为手执铁链的红色持链母,是密宗坛城护门四天母之一;"索吉降固赤布增巴"意为手执法铃的绿色阎罗王(本寺的护法神)等。《修习菩提》意为"尽众生边际,布施自己头颅手足,心不怯懦。"舞姿优美,舞步活跃,为其一大特点。

下传《驱逐魔障》。上午表演"阿羌姆"(鼓舞),三十六名鼓手由羌本(领舞者)率领出场表演:在场内绕方形做"多吉钦锥",意为以金刚杵确定脚步方位、队形路线;"多吉江锥"意为直线向前,表示无所畏惧,坚定勇敢地制伏魔鬼,大地向人们展开了柔和的面孔和温暖

的胸怀;"多吉架章"意为蛙步,以威武雄壮的气势慑伏人间的一切魔障等。下午表演"赤羌姆"(刀舞)。所有演员手执法刀表演,以威武凶暴的形体造型与勇猛刚劲的动作,表现出镇压一切妖魔的气势。特别是表演进行到把妖魔的俑像抬出来由"羌本"进行镇妖的宗教仪式时,广大僧俗观众一致认为场内的妖魔俑像就是"拉宗巴"。最后所有演员自由狂舞,表示已实现人们的心愿。以下仅选下传《驱逐魔障》中的《阿羌姆》和《赤羌姆》等五个段落,在技术部分中加以介绍。

(二) 音 乐

传授 洛珠嘉措(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

阿羌姆鼓点一

铜 钦 [
$$\frac{36 \cdot 6}{7 \cdot 10^{-10}} \cdot \frac{3}{10^{-10}} \cdot \frac{3}{$$

阿羌姆鼓点二

1 = C 快速

铜 钦
$$\begin{bmatrix} 36 \cdot & 3 & | \frac{3}{4} & 36 \cdot & 6 & - & | \frac{2}{4} & 36 \cdot & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot \cdot} & 6 & | \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36 \cdot }{\cdot} & \frac{36$$

制 钦
$$\begin{bmatrix} 36 \cdot & 6 & 3$$

制 钦
$$\begin{bmatrix} \frac{3}{4} & \underline{36.} & 6 & 3 & | & \underline{36.} & 6 & 3 & | \\ & \vdots & \ddots & \ddots & \ddots & \ddots & | & \underline{x} &$$

赤羌姆鼓点一

1 = C 快速

網 钦
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} & 6 & - & \frac{6666}{6666} & \frac{6666}{6666} & 6 & - & \frac{6666}{6666} & \frac{6666}{6666} & \frac{6}{6} & - & \frac{2}{4} & \frac{x}{x} & \frac{$$

制 钦 [
$$\frac{3}{4}$$
 6 - 3 | $\frac{2}{4}$ 3 - | 6 · $\frac{3}{4}$ | $\frac{3}{4}$ 6 - 3 | $\frac{2}{4}$ 3 - | 数 [$\frac{3}{4}$ $\frac{\chi\chi}{\chi}$ $\frac{\chi\chi}{\chi}$ $\frac{\chi\chi}{\chi}$ $\frac{\chi}{\chi}$ $\frac{\chi}{\chi$

铜 钦 [
$$\frac{6}{6}$$
 . $\frac{3}{3}$] $\frac{3}{3}$] $\frac{3}{5}$] $\frac{3}{6}$. $\frac{3}{6}$] $\frac{3}{6}$

制 钦 [
$$\frac{3}{4}$$
 6 - 3 | $\frac{2}{4}$ 3 - | 6 · 3 | $\frac{3}{4}$ 6 - 3 | $\frac{2}{4}$ 6 - | 数 [$\frac{3}{4}$ XX X X X X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{3}{4}$ XX X | $\frac{3}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X X | $\frac{2}{4}$ XX X X | $\frac{2}{4}$ XX X | $\frac{2}{4}$ XX X X | $\frac{2}{4}$ XX X X | $\frac{2}{4}$ XX X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}{4}$ X X X | $\frac{2}$

赤羌姆鼓点二

赤羌姆鼓点三

$$1 = C$$
 快速
$$\begin{cases} 2 & 6 & - & 6666 & 6$$

制 钦 [6. 3 |
$$\frac{3}{4}$$
 6. - 3 | $\frac{2}{4}$ 3. - | 6. 3 | $\frac{3}{4}$ 6. - 3 | $\frac{3}{4}$ 6. - 3 | $\frac{3}{4}$ 8. $\frac{3}{4}$ 10. $\frac{3}{4}$ 11. $\frac{3}{4}$ 12. $\frac{3}{4}$ 12. $\frac{3}{4}$ 13. $\frac{3}{4}$ 13. $\frac{3}{4}$ 14. $\frac{3}{4}$ 15. $\frac{3}{4}$ 15. $\frac{3}{4}$ 16. - 3 | $\frac{3}{4}$ 16. - 3 | $\frac{3}{4}$ 17. $\frac{3}{4}$ 18. $\frac{3}{4$

赤羌姆鼓点四

(三) 造型、服饰、道具

造 型



仪仗队员



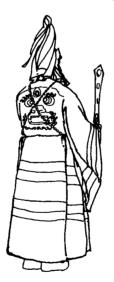
阿羌姆舞者(正面)



阿羌姆舞者(背面)



赤羌姆舞者(正面)



羌姆舞者(背面)

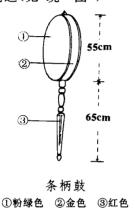
服 饰(除附图外,均见"统一图"或"造型图")

- 1. 仪仗队成员 头戴"土夏"(用红色毛线编制的密宗红帽),身穿高等僧服,外套黄色 袈裟,脚穿"热松"靴,颈挂哈达,右手执孔雀彩箭,左手提法杖。
- 2. 阿羌姆舞者 头戴用多层布粘贴制成的圆形帽,涂上黄颜色,中间画小龙图案,帽顶重叠插上多层孔雀毛呈扇状。内穿僧服,外套用蓝缎子制的宽袖"坡卡"服,肩披"堆立"(用蓝缎制的四角披肩),脚穿"热松"靴。

3. 赤美姆舞者 头戴狗神面具、头顶插上"达达"(用五色哈达扎成的金刚彩箭)。内穿僧服,外穿"坡卡"。肩披堆立,胸前交叉披挂着"瑞坚"(用象牙制的佛珠串连,中间挂着银制"卡务"),脚穿"热松"靴。

道具

- 1. 长柄鼓
- 2. 鼓槌
- 3. 法刀(见"统一图")
- 4. 扁达(见"统一图")





(四)动作说明

《阿羌姆》的动作

- 1. 执长柄鼓(见图一)
- 2. 执鼓槌(见图二)
- 3. 平击鼓(见图三)
- 4. 上击鼓(见图四)
- 5. 弓步抬腿









图三

图四

599

准备 自然站立,左手"执长柄鼓"于"屈臂手"位,右手"执鼓槌"于"斜垂手"位。

第一拍 右脚向右前跨一步成右"前弓步"状,左手顺势向右平划至胸前,右手"平击鼓"一次,上身微前俯,目视鼓面(见图五)。

第二拍 舞姿不变,"平击鼓"一次。

第三~四拍 双腿做第一至二拍的对称动作,左手顺势向左平划,"平击鼓"两次。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七拍 左腿屈膝向右腿前抬起约 45 度,上身顺势起直,左手将鼓挑起,右手做"上击鼓"一次(见图六);后半拍时左脚收回至"小八字步"位。

6. 两步一抬(接上)

第一~二拍 右脚起,向左前迈两步,身顺势转向左前,同时做"上击鼓",右手敲两下。

第三拍 左脚踮一下的同时右腿屈膝向左腿前抬起约 45 度,同时做"上击鼓"一次,右手击鼓后拉回至头右侧(见图七),后半拍时右脚落回"小八字步"位。

第四~六拍 双腿做第一至三拍的对称动作,手做"上击鼓"三次。



图五



图六



图七

7. 跨腿点步

第一拍 做右"跨腿"的同时左脚微向左碾转一下,双手顺势做"平击鼓"一次。

第二拍 右脚落回"小八字步"位,同时左脚原位稍抬起,同时双手做"平击鼓"一次。

第三拍 左脚至左"踏步"位点地,同时双手做"平击鼓"一次。

第四拍 静止。

第五~八拍 双手动作同第一至四拍,其他与第一至四拍动作对称。

8. 跨腿转步

第一~二拍 做右"跨腿"的同时起左脚向左跳转一圈,右脚落回"小八字步"位,左脚600

随之离地;双手每拍"平击鼓"一次。

第三~四拍 左脚起,原位踏两步,双手每拍"平击鼓"一次。

第五~八拍 双手动作同第一至四拍,其他与第一至四拍动作对称。

《赤羌姆》的动作

- 1. 道具的执法 右手握刀、左手执扁达(均参见"赤羌姆造型图")
- 2. 出场步

做法 右脚起,每拍向前跳两小步;右手起,双手交替自"斜垂手"位经旁向胸前每拍 盖一个立圆,上身随之左右微摆。

3. 跨腿颠转

准备 双手"双展翅"位,自然站立。

第一~二拍 做左"跨腿"的同时右脚向右颠转一圈,上身稍右倾,双手顺势至"叉腰手"位(见图八);第二拍时左脚落至"小八字步"位为重心,上身稍左倾。

第三~四拍 双手静止,右脚起,原位踏地两步。

第五拍 做右"跨腿"的同时左脚向左颠转一圈,左手顺势旁划至左 "展翅"位,右手至"抱手"位(见图九)。

第六~七拍 双手姿态不变,双腿做第三至四拍的对称动作。

4. 端腿颠跳

图八

第一~二拍 上右脚做左"端腿",右脚顺势向前颠跳两下,同时,双手自"斜垂手"位 提起至"双抱手"位,上身随之转向右前(见图十)。

第三~四拍 腿上身做第一至二拍的对称动作,左手前伸,右手抬至"斜上手"位(见图十一)。



图九



图 十



图 十一

第五~六拍 左脚向左一步,顺势做右"跨腿"左转半圈,双手随之收至"双抱手"位。

第七拍 右脚落下成"大八字步",左手旁伸至"展翅手"位,右手抬至右"屈臂手"位, 刀尖向右上方。

5. 两步跳抬

第一拍 右腿屈膝向左前上一步,上身顺势微前俯左拧,左脚稍后抬,右手提刀经"斜垂手"位划至腹前成刀尖向左前下方,左手随之微旁抬至"斜垂手"位,低头,目视左前下方。

第二拍 左脚落回原位,左腿屈膝为重心,右腿稍屈膝抬向左腿前,双手原位。

第三拍 左脚原位踮跳一下稍屈膝为重心,上身转回向前,右脚顺势向右划小的上弧线至右"大丁字步"位以脚跟点地,上身随之直起转向右前稍左倾,右手举至右"斜上手"位成刀尖向上,左手旁抬至左"展翅"位,目视右前上方(见图十二)。

第四拍 右脚收回左脚旁为重心,双臂下垂。

第五~八拍 双手所持道具不变,做第一至四拍的对称动作。

6. 跨转颠跳

第一~二拍 左脚向左一步顺势做右"跨腿"向左转一圈,右脚落地,左腿微屈膝抬向右前,双手顺势做右"双晃手",左手晃回左"展翅位",右手至"抱手"位,上身稍左倾,目视右前(见图十三)。



图 十二



图 十三

第三~四拍 右脚向左颠跳三下,双手顺势经下向左晃至"展翅"、右"抱手"位;第四拍的后半拍左脚落至"大八字步"位为重心。

第五~六拍 做第三至四拍的对称动作。

第七~八拍 同第三至四拍。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

7. 两步一点

准备 右手"叉腰手"位,左手稍屈肘旁抬,拳心向上,自然站立。

第一拍 左脚上一步转向右前,右腿屈膝稍后抬,右手原位,左手顺势向右划至"抱手"位(见图十四)。

第二拍 双手原位,右腿原位踏一步微屈膝为重心,左腿屈膝稍前抬,上身随之转向右前。

第三拍 左脚向左落下以脚跟点地,上身随之转向左前,双手原位。

第四拍 静止。

8. 两步两踏

第一~二拍 上身向左前,右脚起向左迈两步转回向前,同时双臂屈肘前伸顺势转腕 成拳心向下。

第三~四拍 右脚于右"大丁字步"位以脚跟点地两下,同时双手旁分,右手举至"斜上手"位,左手略底于"展翅手"位。

第五~六拍 上身向右前,右脚起向右迈两步转回向前,其他同第一至二拍。

第七~八拍 同第三至四拍。

第九~十拍 收右脚成"正步",双手臂屈肘上举至"托手"位(右手将刀横举于头上方)。

9. 颠跳抬步(接上)

第一~四拍 左腿屈膝前抬约 45 度,上身拧向右前;右脚每拍向前颠跳两下(见图十五)。

第五拍 左脚落至"大八字步"位,双腿顺势半蹲,上身前俯,低头,双手随之盖下,右手使刀横于腹前(见图十六)。



图 十四



图 十五



图 十六

第六~七拍 静止。

第八拍 起身的同时左腿屈膝前抬 45 度,双臂屈肘上抬。

第九~十二拍 除右脚颠跳着后退外,其他同第一至四拍。

第十三~十六拍 同第五至八拍。

第十七~二十四拍 同第一至八拍。

10. 点地挥刀

第一~二拍 双腿"小八字步"站立,双手自"斜垂手"位提起至胸前"双抱手"位。

第三~四拍 双腿原位,双手旁分,右手至"斜上手"位,左手至"展姻"位(见图十七)。

第五拍 重心左移,右脚伸至"大丁字步"位以脚跟点地,上身转向右前的同时,左手收回"抱手"位,右手将刀砍向前下方成刀尖朝地,身微前俯,目视刀尖(见图十八)。

第六拍 上身舞姿不变,右脚收回"小八字步"位为重心。

第七拍 脚做第五拍的对称动作,上身转向左前,右手随之将刀向左前挑起,左手顺势旁划至"展翅"位(见图十九)。



图 十七 第八拍 静止。



图 十八



图 十九

11. 跳抬分手

第一~十六拍 做"两步跳抬"两次。

第十七~二十拍 左腿微屈膝为重心,右脚伸至"大丁字步" 位以脚跟点地,同时双手经胸前上分,右臂微屈抬至略低于"斜上 手"位,左手至"展翅"位,上身随之转向右前,目视右前上方(见图 二十)。

12. 跨跳点步

准备 双手于"斜垂手"位,站"小八字步"。

第一~二拍 做左"跨腿",右脚顺势踮跳一下,左手至"叉腰手"位,右手经胸前向右平划至"展翅"位成刀尖向右上方(见 604



图 二十

图二十一);第二拍的后半拍左脚落回原位为重心。

第三~四拍 右脚起,双脚交替踏地,双手原位。

第五~六拍 脚做第一至二拍的对称动作,第六拍的后半拍重 心左移,左手原位,右手向左平划至"抱手"位成拳心向上。

第七拍 右脚伸向右"大丁字步"位以脚跟点地,左手原位,右 手转腕稍向右划,成拳心向下。

13. 端腿碾转步

第一~二拍 右脚向右前迈一步顺势做左端腿转向右前,左手 "叉腰手"位,右手举于"斜上手"位。

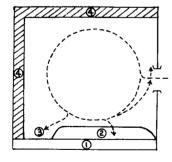
第三~四拍 双手原位,腿做第一至二拍的对称动作。

第五~七拍 右腿膝向前跨一步为重心,左腿稍屈膝后抬,右 图 二十一 脚顺势向右碾转一圈;右脚上步时右手收至胸前,向右碾转时右手随之举至"斜上手"位,左手保持"叉腰手"位。

第八~十四拍 双手同第一至七拍,其他与第一至七拍动作对称。

(五)场 记 说 明

萨迦寺普珠羌姆于藏历七月二十九日举行,上午表演《阿羌姆》,下午表演《赤羌姆》。 表演地点在萨迦寺大殿前的院内。



①楼上,为高僧喇嘛和贵宾席 ②楼下靠墙搭的帐篷,为鼓乐

队席 ③俗人担当的达玛鼓手

席 ④普通观众席

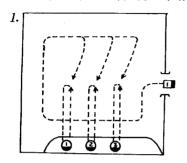
仪仗队在两名格曲的带领下从殿门(〕〔)内缓步走出,按图示路线绕场一周后,两名格曲走至殿门口两侧负责维持秩序,随其后的鼓乐手和达玛鼓手各就其位。



阿羌姆

阿羌姆舞者(III一图) 三十六人,均左手执长柄鼓,右手执鼓槌,简称"1号至36号",1号为"羌本"。

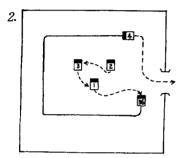
密乘上师 三名,就坐于帐篷内。



[阿羌姆鼓点一]奏两遍 1号带领2至36号,从殿门内鱼贯出场,做一次做"弓步抬腿"接做"两步一抬"五次,再做一次"弓步抬腿"接"两步一抬"五次,按图示路线,1号走至台左后(做动作时,1号击鼓,其他人只做击鼓姿态即可)。

鼓乐停止 1、2、3 号走至场中成面向 1 点的一横排,其他舞者原位静立。三名密乘上师从帐篷下走出

分别至三名咒师面前念诵"金刚密乘"经文后原路退回帐篷下。咒师2号向前走两步,全体成下图位置。

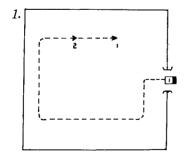


[阿羌姆鼓点二] 全体原位做"跨腿点步"、"弓步抬腿"和两次"跨腿转步"。

[阿羌姆鼓点一] 全体做一次"弓步抬腿"后,反复做"两步一抬",按图示路线鱼贯下场。

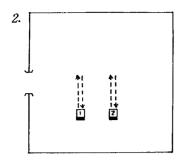
赤羌妞

赤羌姆舞者(▼~▼) 三十六人,均左手执扁达,右手握刀,简称"1号至36号"。 仪仗队出场,乐队就坐等仪式同上午。以下场记图中只画出舞蹈表演场区域。



[赤羌姆鼓点一]

[1]~[22] 1号领 2号出场,做"出场步"按图示路线绕场,1号至箭头1处,2号至箭头2处,到位后转向1点。



〔23〕~〔58〕 二人同时做"跨腿端跳"三次、"两步跳抬"三次,再接做"端腿颠跳"五次,按图示路线来回移动。

[59]~[63] 原位面向1号静立。

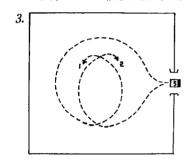
[64]~[67]反复五遍 做"跨转颠跳"五次。

乐停 二人便步走回大殿。

「赤羌姆鼓点二〕

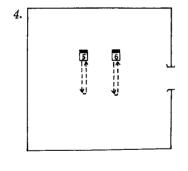
[1]~[22] 3号领4号出场,动作路线及抵达位置均同1号和2号。

〔23〕~〔46〕 面向 1 点做"两步一点"四次、"两步两踏"两次,再做两遍"颠跳站步"接 "踏步一点"。然后做"两步抬站"五次向前移动,再转向 5 点做"两步两抬"五次回至原位。 乐停 二人便步走回大殿。



「赤羌姆鼓点三〕

〔1〕~〔4〕 5 号和 6 号依次出场,做"出场步",各按图示路线分别绕至箭头 1、2 处,面向 1 点。



「5]~「13] 二人原位做"跨跳点步"六次。

[14]~[27](反复四遍)

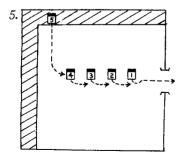
第一遍 做"跨腿颠转"接"端腿碾转步",二人同时前移至箭头处左转半圈成面对 5 点。

第二遍 动作同第一遍,各回原位成面对1点。

第三~四遍 同第一至二遍。

乐停 二人便步走回大殿。然后,三十六名赤羌

姆舞者走出大殿,集中站在场右后角的观众席中候场。1至4号出场至下图位置。



[赤羌姆鼓点四]无限反复 做"跨转颠跳",1至4号同时做一遍后,第二遍时1号边做边走下场,2至4号边做向左移一人的位置,同时5号边做边出场补至原4号位,然后2至5号原位做第三遍,第四遍时2号边做边走下场,6号补至原5号位……。按上述方法,直至36号出场,每做一遍向左横移一次,最后只剩36号移至原1号做完最后一次走下场。全舞完。

(六) 艺人简介

洛珠嘉措 男,藏族,生于1965年,十七岁在萨迦寺出家为僧,现担任本寺民管会的副主任,西藏自站区政协委员等职务。近几年来他受父亲贡嘎曲桑(原本寺的民管会主任,普珠羌姆的羌姆本)重托,成为萨迦寺普珠羌姆的羌姆本。他不仅把羌姆的舞蹈艺术传给了本寺的扎巴,而且于1996年赴四川德格的宗萨寺、拉赤寺等寺庙传授,为继承发场萨迦寺普珠羌姆做出了一定的贡献。

传 授 洛珠嘉措(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 杨廷玺

资料提供 李家平、南征祥

执行编辑 丹增次仁(藏族)

康玉岩

扎什伦布寺色莫钦姆羌姆

(一) 概 述

"色莫钦姆羌姆"是后藏日喀则地区扎什伦布寺僧院表演的格鲁教派羌姆;"色莫"即观赏,"钦姆"为大型,即观赏大型宗教舞蹈之意。

扎什伦布寺,意为"吉祥的山寺",座落在日喀则城西吉祥的须弥山南侧,始建于公元 1447年,由格鲁派祖师宗喀巴的徒弟,第一世达赖喇嘛根敦珠巴主持兴建,是格鲁派在后 藏地区的最大寺院,1962年3月4日被国务院列为国家重点文物保护单位。本寺的羌姆, 经历代班禅转世活佛根据本尊护法神的密乘,吸收和借鉴各有关教派的羌姆中的精华部分,不断充实和完善,从而集中体现出本寺的教派宗旨;在后藏地区不仅是供广大僧俗群 众欣赏的羌姆艺术,而且成为一年一度加持神力于众生,为祈祷洁净自身的魔障和灾难的 大型宗教活动节日。

据扎什伦布寺民管会主任,原"羌本"(领舞者)谷格·喇嘛次仁的《评介扎伦寺羌姆》一文中的介绍:公元 1617 年(藏历第十绕迥火蛇年)第四世班禅洛桑曲吉坚赞时本寺建立了"阿巴扎仓"(密乘僧院),公元 1647 年(藏历第十一绕迥火狗年),大师七十八岁时参照桑耶寺历年的"曲足"宗教节举行的莲花生八名号舞蹈,为本寺的护法神"赤巴拉"(六臂明王的随从、守护世界东方的神将之一)制订驱魔禳灾的仪轨,建立了本寺每年藏历十二月二十九日表演的"古多"(驱鬼羌姆)。这就是色莫钦姆羌姆的前身。到了公元 1862 年(藏历第十四绕迥水狗年),第七世班禅丹白尼玛多次前往拉萨参加有关仪式活动。在此期间他对前藏寺院的教规产生了好感,于是返回后在扎什伦布寺修建了"德庆格桑颇章"(新宫),并在原阿巴扎仓表演的"古多"基础上,从拉木、采贡唐、洛扎、丹杰林、木如、次觉林等

寺院的羌姆中吸收和借鉴了不少段落,正式建立了色莫钦姆羌姆,由孜贡扎仓的僧人担任 表演,一直延续至今。

随着藏传佛教的发展,十三世达赖的"热穷堪布"(传授出家的亲教师)第八世班禅白登曲杰扎巴丹白旺久在原羌姆的基础上加进了五世达赖的九角铁堡、威镇三界的仪轨,把色莫钦姆羌姆扩大为表演三天。第九世班禅洛桑土登曲吉尼玛又专为羌姆增制了一对银制的"铜钦"(大法号)和一对金制的"甲林"(木管乐),一对银制的"刚林"(胫骨号筒),并且从各地搜罗不少名贵缎料和珍贵的宝石制作了大量的羌姆服饰道具。这些服饰被人们誉为"无价之宝",使色莫钦姆羌姆焕然一新。公元1918年(藏历十五绕迥土马年),为庆祝扎什伦布寺新建"强巴大佛殿",羌姆又特意增加了"新其布杰姆杰"(十六个阎罗王)、"觉庆嘎而王"(本寺护法神首领和五个随从)等,使色莫钦姆的内容更加完善,表演形式更加完美,已成为迄今为止规模最为完整的羌姆舞蹈的艺术品种。

前弘期时瑜珈师们对羌姆实行严格保密,只能在自己修行室里表演,不能让他人看见。而后弘期随着历史转变、佛教的发展,羌姆也随之向广大僧俗观众公开。色莫钦姆是后弘期产生的羌姆,它的表演过去是在每年藏历八月间举行"恰秀"(僧人夏季节)时,向历代班禅大师和后藏官员献演。这一献演活动原在日喀则"贡杰林宫"举行;后来由于1952年在日喀则地带发生了特大水灾,当时"贡杰林宫"被水淹没,从此这一活动的中心迁移到"德庆格桑颇章"(新宫)。届时日喀则地区广大僧俗群众,穿着节日盛装,带着青稞酒和食品前来观赏。

色莫钦姆羌姆的演员既应具备身强力壮、五官端正、高贵种姓,又要精通佛教的教规,才能担任。表演时要求装扮哪一位神,本人就成了该神的化身,口中念诵咒语,心中始终不离神的形象,一切身姿动律以神的"恰架"(动态)为准,才能达到羌姆所规定的要求。舞蹈方面,据谷格·喇嘛次仁所说:"在宁玛派嘎尔羌姆中,以手势为主的动作叫'嘎尔',以脚步为主的舞蹈叫'羌姆',两种动作组合就叫'嘎尔羌姆'。该羌姆动作的基本内涵为佛说文殊师利《强白参觉》中所示:'两只手部起舞,双足舞蹈姿势,美丽身驱姿态,祥瑞的气氛覆盖整个天空;强白西尼祖师威猛的脚跺在地上,把三界的邪恶压在脚底下;随从护法神的威猛的双脚跺地的响声、显示出凶相歼灭世间的魔难'。"这些要求贯穿于色莫钦姆的整个舞蹈动律中。舞蹈始终表现出本尊诸神和护法神的凶相、嬉笑、恐怖等三种"口技"(声态);悲悯、愤怒、和善等三种"心技"(舞蹈特征)。从服饰和面具方面,该羌姆的基本服装式样,以吐蕃王朝朗达玛时期拉龙白多穿的一种宽袖服为基础,按照符合诸神的颜色,运用古老而珍贵的缎料配制。羌姆的主要面具是按照本寺教派的教义使其形象具有英雄气概,威武无比,无所畏惧,忿怒,暴烈,慈悲,忍耐等容貌。伴奏的鼓乐有大鼓十个、大钹四个、大法号二个、胫骨号筒二个,由一位高僧担任鼓乐队的总指挥。吹奏乐各寺庙有自己不同的吹奏特征,如大法号的演奏,有的像老虎发出的声音,有的像老鹰展翅般的吼音,有的像大象鼻

子式的长音,而色莫钦姆羌姆的大法号的演奏就像老虎发出的吼音,达到震动全场的效果,"甲林"在高音上给人以悦耳动听的效果,"胫骨号筒"吹奏要以特殊音调给人以恐怖感的效果等。击鼓时要"三边位上击鼓点",就是说鼓手要始终保持身边、鼓边、击鼓边等位置,还要"三稳",就是击鼓时手稳、心稳、节奏稳等,才能达到鼓乐在羌姆中的特殊效果和作用。

色莫钦姆羌姆的开始是序幕。首先出场的是"波"和"莫"(老头和老太)两位老人的形象。"波"穿黄色缎子藏袍,黄色彩靴,戴黄色的老头面具,头上戴用白山羊皮毛制的假发,背后挂着"甲赤布秀"(荷花彩包),胸前挂着"久珠林香"(串铃)。"莫"身穿蓝色的缎子女藏袍,粉红色的彩靴,戴蓝色老太面具,头上戴白山羊皮假发,胸前戴"卡务"(用珊瑚、玉石串连的饰品)。胸前同样挂着"久珠林香"。表演时两位老人主要运用身带的"久珠林香"的响声,相互以哑剧式的表演在场内维持秩序,幕间调节观众的情绪等。因此整个表演间,他俩可随时出场表演。表演内容有:揭露当时社会中所存在的各种欺骗行为,官员中以权谋私的行为以及各种人物的许多令人发笑的滑稽动作,以引起观众的捧腹大笑。这两个角色必须由具备喜剧表演才能的人来担任。"波"和"莫"之所以在色莫钦姆羌姆中有如此的地位,据传两位老人最初是日喀则原"贡杰林宫"的地主,是心善乐观的一对老人。到了晚年,为祈祷第七世班禅丹白尼玛长寿,把"贡杰林宫"这块土地奉献给扎什伦布寺,作为"孜贡扎仓"表演羌姆的场地。因此第七世班禅丹白尼玛命令在羌姆中表演"波"和"莫"的形象,以纪念这两位老人。

本寺各护法神的"恰达尔"(飘幡)出场顺序:第一是红色的恰达尔,上画狮子图案(代表本寺的密乘);第二是白色的,上画"觉庆噶尔"(本寺的护法神)的图案;第三是蓝色的,上画"班丹拉姆"(本寺的护法神)的图案;第四是深蓝色的,上画"意当其齐"(本寺的主神大威德)的图案;第五是黄色的,上画"杰庆朗色"(本寺的财神)的图案。这些恰达尔在舞场中同时树立时,全场观众争撒糌粑,以表吉祥的祝愿。在人们欣喜若狂的氛围中,鼓乐队敲响钹声,第一天的羌姆正式开始。

第一段《哈香简珠》。"哈香"即和尚,身穿黄色长袍,脚穿彩靴,戴紫红色面具,手持佛珠,胸前挂着内装各类食品的小包,出场后向观众散发食品。观众认为,得到了哈香的食品,就意味着当年自己会心想事成,因此很多人挤进人群抢夺食品。"简珠"为六个孩童随从,戴大头娃娃面具。这六个孩童是佛经所说之"六度"(即布施度、持戒度、忍属度、精进度、神定度、智慧度)的象征。基本表演形式是:两个孩童手持小鼓和小钹,四个孩童各站哈香的两侧陪伴着哈香慢步出场,然后哈香在舞场角落的木椅上一直坐观。接着简珠表演织氆氇、捻毛线、缝衣服、种地等生活情景,天真有趣。

第二段《夏亚》(夏即鹿神,亚即牛神)。由两人表演,均戴面具,内穿僧服,上套"波嘎" (宽袖服),腰前围着"卓帮"(镶有人眼、口、獠牙的围裙),脚登勾鼻藏靴。右手持"扁达"(缀 有穗边的人头骨),左手握"普巴"(缀有五色彩绸的金刚)。其表演代表着两个"阎罗王"。

第三段《土达》(尸陀林)。由四人表演,身穿用红色画出全身骨骼的白色布衣,头戴骷髅面具,头上挂着有七个小骷髅的头饰。腰围上蓝下红缀满小穗的短裙。这四个土达代表"四无量"(慈无量、悲无量、喜无量、含无量),生无量福果之心。

第四段《朗赤》(意为"引路")。由两个孩童表演,头戴骷髅面具,上穿"获公"(坎肩),下穿上红下绿色的短裙,赤脚。手持"比久"(小棍)。"引路"的含意为:要走过"大集世界"和"空行智慧",这两条路,虽然非常艰难,但前景光明。表演情绪活泼紧凑,具有轻松欢快感觉。

第五段《夏那久珠》(十六个黑帽咒师)。由十六个人扮夏那表演,头戴"斯白夏"(原始大黑帽),帽顶挂着用红色铜皮制的火形图案,中贴小骷髅头,两边缀有五彩哈达。身穿蓝色"波嘎"(宽袖肥大长袍),肩披"堆立"(缎子披肩),腰前围"帮盖"(围裙),脚穿勾鼻靴,右手持"普巴",左手握"扁达"。表演内涵为"大威德金刚的十六支脚"和"十六个空性论"以及息、增、怀、伏四业的内容等。基本队形是顺时针方向绕大圈,表演间念咒诵经,向四方抛酒敬神,洁净场地,驱赶魔鬼。节奏缓慢、情绪肃穆、庄严,具有雄威壮观的气氛。

第六段《阿杂热》(瑜迦咒师)。由八人表演,头戴息净的大面具,内穿僧服,上套画有水形图案的缎子藏袍,脚穿勾鼻靴。左手大拇指戴"夏寨"(象牙扳指)。据说阿杂热为财神毗那耶迦之化身,能为人招财迎富。队形有:两排、竖排、交插、两人对跳,顺时针方向绕大圈等。节奏中速,情绪欢喜,具有风趣谐谑的表演特征。

第七段《果木希》(护门四天母)。四人表演,分别戴黄、红、绿、白的威猛面具,面具顶上挂着小骷髅头。服饰均同"夏那"。手持摇铃、铁钩、铁镯、套链等。内容表现四天母守护密乘坛场的四门。基本队形是顺时针方向绕大圈。节奏中速,情绪肃穆庄严。

第八段《硬坚》(本尊的忿怒神及随从)。由九人表演,是第一天表演中主要片段之一。 主神要由"羌本"来表演。首先由仪仗队出场,在仪仗队的"甲林"和鼓乐队的"大法号"伴奏中,主神表演独舞。接着随从陆续出场。基本队形是顺时针方向绕大圈,节奏缓慢,情绪肃穆庄重。表演出本尊忿怒神威镇一切魔鬼的气派。

第九段《卡堆卡萨》(黑、白神)。四人表演。两人戴黑色、另两人戴白色面具,头顶插一根孔雀毛。内穿僧服,外套黑(白)布"曲巴"。右手持黑旗(白旗),左手握"优达"(挂骷髅头的木棍)。基本队形有竖排、圆形、交插、对跳等。节奏中速,情绪欢快。白神代表善意,黑神代表恶意。两种神打骰子进行表演,有意识地安排白神战胜黑神,这时全场观众撒糌粑,表示实现了人们的心愿。最后由寺院向白神献哈达。

第十段《格龙卡斯》(即持锡杖的乞士)。八人表演,均内穿僧服,上套"朗觉"(黄色袈裟),头戴"夏当秀"(黄色圆帽),脚穿勾鼻靴,右手持"卡斯"(锡杖),左手端"龙斯"(钵盂)。基本队形是顺时针方向绕大圈。节奏中速,表演象征受持戒律之男子乞士。

第十一段《夏珠》(小鹿)。一人表演,戴黄色的小鹿面具,角上缀有五色哈达。内穿僧服,脚穿勾鼻靴,右手持"普巴",左手拿"扁达"。出场时首先"献新"(撒少许青稞以敬神)。 表演内涵为驱魔禳灾,向四方祈祷,祝福众人吉祥长寿。节奏欢快,情绪活泼。

第十二段《齐巴》(转众神)。八人表演,各戴不同式样的面具,面具顶部插各种颜色的小旗。上穿"多贡"(披风),下穿红、蓝绸布配制的小裙子,赤脚,右手持小旗。此段表演舞蹈性强,衔接紧凑,节奏欢快,情绪热烈,激越的鼓和钹声使羌姆的演出达到整场高潮。

第十三段《玛姆杰》(八个魔女)。八人表演,首先出场的是"拔姆"(主要魔女),戴红色 凶猛的头发散张的面具,身穿紫红色布衣藏袍,衣上画有人头图案,赤脚,手持一个孩子的 尸体(道具),在鼓乐、芒锣、胫骨号筒、吹号哨等恐怖紧张的气氛中出场。然后另七个魔女 陆续出场,其中六人的服饰面具均同"拔姆",只有一个叫"阿来白果"(即美女)的打扮与其 它不同,头戴"巴珠"(珊瑚串连的一种妇女头饰),以轻松典雅的舞姿表演出后藏妇女纯朴 善良的性格。基本队形是顺时针方向绕大圈。节奏快速,情绪激昂,能使观众顿觉万分 恐怖。

第十四段《结巴杰》(八个男武士)。八人表演,均身穿古代士兵的盔甲,头戴铁帽,帽顶插经幢,脚穿勾鼻藏靴,右手持"巴当"(勇刀),左手握"普"(盾),腰前挂着"达秀"(弓箭)。基本队形有圆圈、交插等。节奏中速,动作威武,表现了气势勇猛的古代士兵维护本尊的气魄。

第十五段《觉庆嘎尔互组果阿》(本寺的护法神及随从等五种神)。出场前有仪仗队出场。然后四个随从出场,服饰均同"夏那久珠",戴红色面具,右手持"巴当"(勇士刀),左手拿"霞巴"(套绳)。最后主神"觉庆嘎尔王"出场,他身穿白金丝缎服,戴慈祥的白面具。基本队形是顺时针方向绕大圈。节奏缓慢,情绪肃穆庄严。

第十六段《连敢》(执行者)。两人表演,戴深红色的威猛面具,肩披"多贡"(画有人头图案的坎肩),下穿红布裤,腰前围着红、蓝绸布配制的短裙,脚穿勾鼻靴,手持"达日"(斧头)和"霞巴"。在鼓乐和胫骨号筒的伴奏中,以威猛的气氛,砍剁舞场中摆置的魔鬼俑像,意为驱赶一切魔鬼。

色莫钦姆羌姆的第二天表演,主要在第一天的基础上增加了《曲杰亚勇》(阎罗王的父母及随从,由十八个人表演)和《组果松》(本寺护法神"孜玛热"及随从,由三人表演)。以上节目场面宏大,舞蹈动作威武凶猛,给观众留下了本寺的护法神能威镇一切魔鬼的印象。

第三天表演的羌姆与以上不同,主要是娱乐性的表演。第一场《曲珍嘎尔》(供本歌舞)。表演内容有歌颂宗教和上师喇嘛以及赞美自然景致等。基本服饰道具是清朝时期汉族和尚服饰。手持大锣、大鼓、小鼓、香炉、达如鼓、笛子等。另有当地的"嘎尔"表演队前来专场表演。第二场表演《六长寿》、《野牛舞》、《狮子舞》等,表演这些动物时,有的是用塑像,有的是把活的动物牵来舞场绕圈。然后戴白面具和黑面具的两个人物出来摔跤,戴白面具

者战胜黑面具者。第三场由当地藏戏队表演藏戏,最后将寺中的"珊瑚柱子"、"珍珠曼陀罗"、"金塔"等珍贵的藏品抬出来绕场展示,此时舞场中央煨起燥烟,演员和观众抛撒糌粑,祝贺吉祥。扎什伦布寺孜贡扎仓一年一度表演的色莫钦姆羌姆至此圆满结束。

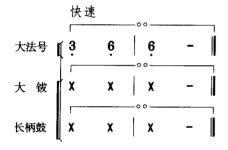
(二) 音 乐

传授 古格·喇嘛次仁(藏族) 记谱 次旺群培(藏族)

扎什伦布寺色莫钦姆羌姆的伴奏乐队较为庞大,所用乐器有大法号四支、长柄鼓十面、大钹两副。通常两副大钹轮换演奏,当主神或重要护法神出场时,两副大钹齐奏。下列乐谱中钹的" ② "奏法为:双手各执一页钹,右手快速左右摇动,使钹边碎击左钹。

土达鼓点一

土达鼓点二



曲谱说明:此曲〔9〕~〔12〕奏八次。

土达鼓点三

土达鼓点四

土达鼓点五

土达鼓点五													
			快速		-6			_				<u> </u>	
									33333		333	3333	
大 钹	$\frac{2}{4}$	X 🦏	- 2	x x		x	X	x	X	X	x		
长柄鼓	$\frac{2}{4}$	X	0 2	x x		x	X	x	X	x	X		
大法号 【 3 33333 】 3 6 6 6 - 3 6 6 6 - 1													
大法号〔	3	3 3	3 3 3	3 3	3 6	6	6	-	3 6	6	6	-	:
大 钹	X	X			x	_	x	_	x	-	X	_	:
长柄鼓	x	X			X	_	x	_	x x	-	x	_	1
	1 -	C	力油				支点						
	1 -	(1)	T 145.	ı	1			(4)	新生	夬			
大法号【	4	0	0	ė	6	ė.	ė	6 6	6	6	6	6	ŀ
大钹	$\frac{2}{4}$	X 4	-	X	x	x	x	x x	X	-	X 4,	_	
大法号 【大 按 长柄鼓	4	0	0	X	x	X	x	x x	x	x	X	X	
uler Selec											(12)		
大法号〔	6	6	(8)) -	3	6	6	_	3	6	6	_	-
													-
大钹												-	
长柄鼓	X	X	x	-	x	X	x	-	X	x	x	-	-
									慢速				
	00-									16 🖽	<u></u>		0
大法号【	3		6	6		-	<u>6</u>	0	<u>3</u> ê			_	
大钹┃₹	X	X	x	X	x	-	x	0	[₹] x̂	x	x	_	
大钹	оо - Х	X	x	X	x	_	x	0	Î	x	X	_	

曲谱说明, 谱中[9]至[16]奏五次。

阿杂热鼓点一

曲谱说明:此曲奏三次。

阿杂热鼓点二

阿杂热鼓点三

曲谱说明:谱中"⊃"为击鼓帮。

阿杂热鼓点四

阿杂热鼓点五

夏珠鼓点一

夏珠鼓点二

济巴鼓点一

大法号
$$\begin{bmatrix} 2 & 0 & 0 & 3 & 6 & 6 & 6666$$

济巴鼓点二

济巴鼓点三

济巴鼓点四

阿巴夏那鼓点一

阿巴夏那鼓点二

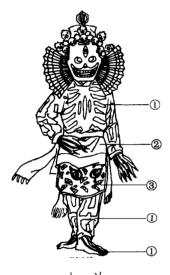
1 = C 快速

阿巴夏那鼓点三

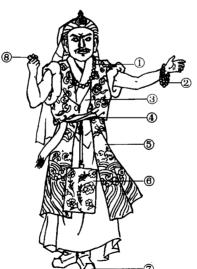
大法号	6	6	3	ė	3	ė	i 3	6	3 6	0	
大钹	X	x	X [±]	x	* x	x	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	X	<u>x x</u>	0	
									<u>x x</u>		

(三) 造型、服饰、道具

造型、服饰



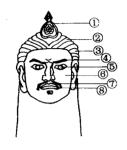
①红底绘白色骷髅骨的布衣 ②红、绿、蓝布拼成的"塔香" ③绘有虎头图案的黄色"达香"



阿杂热
①象牙佛珠 ②佛珠 ③绛红色僧服
④枯红色绷腰带 ⑤黄底彩绣缎子
⑥金丝缎制的"恰鲁" ⑦"热松"靴
⑥象牙扳指



上达面具
①蓝色金刚 ②红色哈达 ③黄、绿、红色 ④黄色 ⑤红色眼
⑥红口白牙 ⑦用白纸摺成扇
形,上绘红、蓝、绿色线条



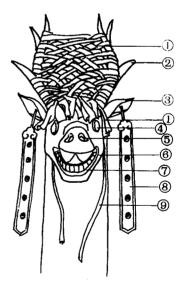
阿杂热面具
①黄色 ②浅蓝色 ③红色 ④棕色 ⑤眼珠挖空,眼球为黄色 ⑥银灰色 ⑦黑色



夏珠(正面) ①用象牙制成的佛珠等装饰物"瑞简" ②黄缎制的"堆来" ③白底彩绣"波嘎" ④金丝缎制的"恰鲁" ⑤绛红色僧服 ⑥"热松"靴



夏珠(背面) ①红缎彩绣 ②黄缎彩绣"恰达尔" ③五彩丝穗 ④白缎彩绣飘带



夏珠面具
①白色哈达 ②乳白色鹿角
③黄色 ④红眼 ⑤红鼻
⑥黄色 ⑦红口白牙
⑧红绸带 ⑨红色系带



齐 巴 ①绿底彩绣 ②黄底彩绣 ③绿底彩绣 ④红色



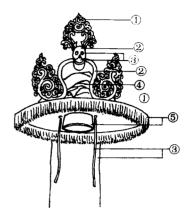
齐巴面具
①黄底彩绘 ②绿底彩绘
③红、黄、蓝相间条纹
④绿色 ⑤红口白牙



夏那(正面) ①黄缎彩绣"堆立" ②象牙制佛珠等饰物"瑞坚" ③红缎彩绣"波嘎" ④蓝缎彩绣"帮盖" ⑤五彩丝穗 ⑥"热松"靴



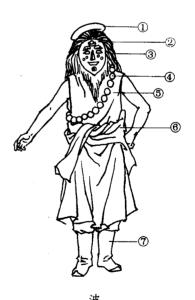
夏那(背面)
①黑缎彩绣"恰达尔" ②白色哈达 ③五彩丝穗

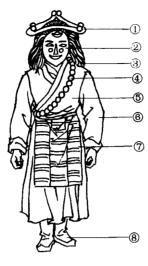


夏那帽(斯白夏) ①黄色 ②银灰色 ③红色 ④五色哈达 ⑤黑色



仪仗队员
①黄色 ②绛红色僧服 ③金丝缎制的"恰鲁" ④"热松"靴





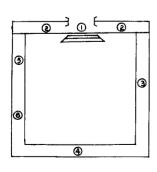
- ①巴珠 ②蓝色面具 ③白山羊毛制假发
- ④串铃 ⑤黄缎"曲巴" ⑥红色普美文久 ⑦氆氇"帮典" ⑧"莫松"靴

道 具

- 1. 俑像架 在木架子片 上、放一个糌粑捏成的象征or 女妖的俑像。 2. 普巴(见"统一图") 俑像架
 - 3. 扁达(见"统一图")

①糌粑捏成的女妖 ②木板 ③木把手

(四) 动作及场记说明



色莫钦姆于每年藏历八月,扎什伦布寺举行"恰秀"时,在 "德庆格桑颇章"(新宫)左侧的"吉吉那嘎"大殿门(〕〔)前的月 台(①)上和大殿前的院内表演。大殿台阶(△)上的月台两侧 (②)为本寺活佛和高僧喇嘛的座席,大殿的楼上专设班禅大 师的席位。场地左边的帐篷(③)内为贵宾席,正对殿门处(④) 是普通观众的位置。担任伴奏的鼓乐队设置在场地右边的台 子上(⑤),其右侧(⑥)为摆置"恰达尔"(经幡)的地方。

鼓乐队的总指挥由一位资深的喇嘛担任,他坐在乐队的正中,左右侧排列着两副大 钹,两个铜钦和两支刚林(胫骨号)。

当本寺活佛、喇嘛全部就座后,表演开始进行。

首先由"波"和"莫"出场表演。随即由五名僧人各高举代表本寺护法神的"恰达尔"出场。紧接着鼓乐齐鸣,由一名执棒香的喇嘛带领仪仗队出场。仪仗队由十名扎巴(僧人)担任,均戴黄色"色夏"帽,身穿绛红色僧服。随后是两名吹"甲林"(长唢呐)者、两名吹"铜钦"(大法号)者、四名提香炉者,最后是手拿药材物品的本地俗人"嘎本"。在庄严的鼓乐声中,仪仗队成一列,迈着缓慢庄重的步伐,顺时针方向绕场一周后下场。

色莫钦姆羌姆的第一天表演按以下顺序进行。

第一场《哈香简珠》,第二场《夏亚》,第三场《土达》,第四场《朗赤》,第五场《夏那久珠》,第六场《阿杂热》,第七场《果木希》,第八场《硬坚》,第九场《卡堆卡萨》,第十场《格龙卡斯》,第十一场《夏珠》,第十二场《齐巴》,第十三场《玛姆杰》,第十四场《结巴杰》,第十五场《觉庆嘎尔互组果阿》,第十六场《连敢》。

在第二天和第三天的表演中,只在以上的内容中作少量的调整,并加进《阿巴夏那》、《曲杰亚勇》、《组果松》等场次。第三天表演结束后,本地俗人"嘎尔"舞队表演上"嘎尔"以及本地藏戏队表演节目。表演完毕,由扎巴在场中煨桑,全体僧俗演员围成大圆圈,由本寺庙的喇嘛向他们一一敬献哈达,届时,群众边高喊"嗦——嗦——!"并向天空抛撒糌粑,表示吉祥的祝福。至此本年度的色莫钦姆羌姆的表演圆满结束。

以下仅选三天中都要表演的第三场《土达》、第六场《阿杂热》、第十一场《夏珠》、第十二场《齐巴》和仅在第二天表演的《阿巴夏那》等场次加以介绍。

第三场 土达

动作

1. 跨转端蹭

准备 站"八字步",双手叉腰,面向前方。

第一~二拍 左脚向左前迈一步,接着做右脚"跨腿"向左碾转一圈,头随转身顺势向 左甩(见图一)。



第三~四拍 右脚在左脚前落地,左脚随即向左前迈一步,接着做右脚"端腿"的同时左脚面左前蹭一步,面向左前(见图二)。

第五~十拍 做第三至四拍的动作三次。

第十一~二十拍 做第一至十拍的对称动作。

2. 跨转颠跳(接上)

第一拍 左脚向前踏一步,顺势做右脚"跨腿"。

第二~四拍 左脚原位颠跳三次向左转一圈。

第五~八拍 右脚跳落地,同时做左"端腿",随即右脚颠跳三次继续向左转一圈(见图三);最后半拍时左脚落地。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

3. 碾转端跳(接上)

第一~二拍 左脚向左迈一大步,顺势做右"跨腿"向左碾转一圈,头随身转,顺势向左甩。

第三~十拍 左脚向左前颠跳八次,面向左前(见图四)。

第十一~二十拍 做第一至十拍的对称动作。





图三



图四

4. 端跳转步

准备 站右"佛步",双手叉腰,上身稍右倾,胯略左顶(见图五)。



图五

第一拍 右脚原位跳一下,顺势做左"端腿"向左转四分之一圈,同时双手举起向右摆 至"展翅左抬手"位,右手手心向上(见图六)。

第二拍 上身动作与第一拍对称,脚位不变,继续左转四分之一圈。

第三~十四拍 做第一至二拍动作六次。

提示:十四拍共向左转三圈。

第十五~十六拍 右脚稍提,左脚原位跳起一下落地成右"丁字步",随之屈膝全蹲, 双手同时向右划上弧线至"展翅左抱手"位,右手手心向上、上身微右倾、头向左前(见 图七)。

5. 点转蹲步(接上)

第一~六拍 身起直,左脚颠跳六次向右转一圈,同时右脚保持"丁字步"位、随之以 脚点地六下,双手叉腰,眼看前下方(见图八)。







图六

冬 +

图 八

第七~八拍 脚动作同"端跳转步"的第十五至十六拍,同时双手上举至"托手"位。 第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

6. 点转云手(接上)

第一~六拍 脚动作同"点转蹲步"的第一至六拍,双手在胸前做一次"云手"(见 图九)。



第七~八拍 脚动作同"点转蹲步"的第七至八拍,双手叉腰。

第九~十六拍 (速度渐快)做第一至八拍的对称动作。

7. 两步跳蹲

第一~二拍 右脚起向前跳两步,跳时小腿后抬,双臂屈肘在胸前向右左摆动。

第三~四拍 右脚起跳双脚落地成右脚在前屈膝半蹲,双手成"屈臂手"位。面向左前(见图十)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

8. 跳转撩步(接上)

第一~二拍 右脚起原位跳两步向右转一圈,同时双臂微屈肘向 前抬起平与肩平。

第三~四拍 左脚原位蹭一步,同时右腿稍向前撩抬,双手不动(见图十一),最后半拍右脚落回原位。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

9. 两步抬蹭

第一~二拍 右脚起原位踏两步右转半圈,双臂微屈肘向前抬起, 手与肩平,随脚步向右左稍摆动。



图十

第三~四拍 左脚原位颠跳一次,同时右脚稍抬起随之向下轻踹一下,双手向左摆成"展翅左抱手"位(见图十二)。



图 十一



图 十一



图 十三

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

10. 跨跳转步

第一拍 右脚起向前跨跃一步,双臂微屈肘高举上身略前俯(见图十三)。

第二~四拍 左脚向前端起,右脚颠跳着向右转半圈,双手略高于"屈臂手"位(见

图十四)。

第五~六拍 左脚落地,右脚向前端起,向后继续转半圈,双手保持原姿态。

第七~八拍 左脚跳起,双脚落地成"八字步半蹲",双手叉腰。

11. 两步一点

第一~二拍 右脚起踏两步向右转半圈,双臂稍屈肘前伸,向右左各摆一次,上身随手微摆动。

第三~四拍 右脚向右前伸出,以脚跟点地,双手向右摆,成右"屈臂手"手心向上;左手至右臂前,手心向下,上身右倾(见图十五),最后半拍重心右移。

第五~八拍 除继续向右转半圈外,其它动作与第一至四拍对称。

12. 端腿碾转

准备 站"八字步",双手"抱手"位,手心向上。

第一拍 做右"端腿",左脚向左碾转半圈,双手同时上分至"展翅"位,上身略后仰(见图十六)。







图 十五



图 十六

第二拍 右脚落地,左腿微抬,双手同时盖至"抱手"位,上身立直(见图十七)。 第三~四拍 腿做第一至二拍的对称动作,双手同第一至二拍。



图 十七

第五~八拍 做右"端腿",左脚原位颠跳三下,最后一拍右脚落地,双手动作同第一 634 至四拍。

第九~十二拍 转向右侧的同时做第五至八拍的对称动作。

13. 蹉步两踏

第一~二拍 左脚起向左做"蹉步"一次左脚落地后,右脚稍提,同时双手向右起做晃手落成"展翅右抱手",上身微左倾(见图十八)。

第三~四拍 右脚起原位踏两步,右小腿略后抬,双手在身前向右起绕划一次"∞" 形,身随之转向右前,上身微前俯,头向左下(见图十九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

14. 踏步后退

第一~二拍 右脚向前踏一步、膝稍屈,左脚掌接着在原位点地,同时双手提起旁分至左"展翅"右"斜上手",上身后拧、微后仰(见图二十)。



第三~四拍 右脚往后退一步,左脚接着在原位踏地,右脚随之稍提,双手同时向左 "晃手"成左"斜垂手"右"抱手",上身随之向右微倾(见图二十一)。

第五~六拍 右脚起原位踏两步,右手上扬至"屈臂手"位,左手随之经下弧线至"展翅"位,上身微前俯,目视前下方(见图二十二)。



图 二十一



图 二十二

第七拍 右脚起原位屈膝跺两步,双手在胸前,自右向左划一个"∞"形,上身保持姿态(见图二十三)。

第八拍 静止。

15. 蹉跳拥抱(双人动作,右侧一人为例,左侧的人动作与之对称)

第一~二拍 左脚向左大步稍跳着做"蹉步"一次。再上左脚成左"弓步",同时双手经右向左做"晃手"与对面舞伴拥抱,面向前方(见图二十四)。

第三~四拍 静止。

第五~六拍 做第一至二拍的对称动作,二人分开。

第七~八拍 并腿跳起双腿小腿后踢落地"正步半蹲",左手叉腰,右手从头上方砍下,上身微前俯(见图二十五)。







图 二十三

图 二十四

图 二十五

第九~十二拍 身起直、双手叉腰,右脚起原地踏三步向右转一圈后成右"丁字步" 深蹲。

16. 颠转跳蹲

第一~六拍 做右"端腿",左脚颠跳六次,原位向右转一圈,左手叉腰,右手举于"斜上手"位顺势小幅度地左右甩动三次(见图二十六)。



图 二十六

第七~八拍 同"蹉跳相抱"第七至八拍。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~十八拍 右脚起原位跳两步向右转一圈,同时双手举至"双抬手"位。

第十九~二十拍 双脚并腿跳起小腿后踢落地后成"正步半蹲",双手叉腰,随即站起。

17. 抬腿蹲步

第一~四拍 右腿屈膝略前抬,左脚向左前蹭进八次(每拍两次),双手平抬向右前, 肘微屈,手掌向下轻轻拍动,脸向左前(见图二十七)。

第五~六拍 右脚向左踏一步顺势左转半圈,成"八字步",同时双手打开成双"展翅"。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

第十三~十六拍 双手原位,右脚向右后撒一步,接着左脚向右盖一步顺势缓慢地向右碾转一圈。

第十七~十八拍 双手叉腰,"正步全蹲",接着并腿屈膝往上跳一次(见图二十八)。

18. 抬俑抖手

准备 四人抬起俑像。

第一~六拍 左侧二人左脚前伸以脚跟着地,两膝轻轻颤抖,右手握俑像架柄,左手举至右"展翅"位,掌心向下手腕轻轻抖动,右侧的二人动作与之对称。

第七~十二拍 左手在抖动中盖划至左"抱手"位(见图二十九);右侧的二人动作与 之对称。



19. 两步蹲跳(接上)

第一~二拍 左侧二人起左脚,右侧二人起右脚四人同时向前迈两步,不握把子的手旁抬。

第三~四拍 并腿屈膝向前跳一下落成"八字步"全蹲,不握把手的手盖至"抱手"位

成手心向下,眼视前下方(见图三十)。

20. 屈膝点步

第一拍 做右端腿的同时左脚跳一下落成右"丁字步"半蹲,双手抬至胸前成"双抱手"(见图三十一)。

第二拍 身起直,左脚上至右脚前,顺势向右转四分之一圈。双手原位。

第三~四拍 右脚向右伸出脚跟点地,顺势再右转四分之一圈,同时双手上分成右 "屈臂手",左"展翅"(见图三十二)。

第五~八拍 同第一至四拍。



图 三十



图 三十一



图 三十二

21. 横跳抬步

第一~四拍 左脚向左跳一步,右腿屈膝向左略抬,双手经胸前交又划下弧线、左手至"斜上手"位,右手"斜垂手"位,上身微右倾,眼看右前;然后左脚原位颠跳三下(见图三十三)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

22. 后点抬步

第一~二拍 右脚撤至右"踏步"位边用前脚掌点地两下,边向右转四分之一圈,左脚随之原位踏地两步,同时上身右倾,双手举起于"屈臂手"位转动手腕绕"∞"形一次,上身左倾,看左前(见图三十四)。



图 三十三



图 三十四

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 右脚起踏两步向右转半圈,双手在胸前交替向右绕立圆,上身微前俯。

第七拍 右腿向前撩出,同时左腿微屈伸一次,双手自胸前向侧前下方甩出。

第八拍 静止。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

23. 四踏一跳(接上)

第一~四拍 右脚起,在原位跳踏四步,双臂屈肘于胸前,双手常动下臂先右后左地划上弧线摆动四次(见图三十五)。

第五~六拍 右脚落地"八字步半蹲",双手向前屈肘下按。

第七~八拍 并腿屈膝向上跳一下转向右前落地成"八字步半蹲",双手自胸前提起翻腕落下成手心向上(见图三十六)。



图 三十五



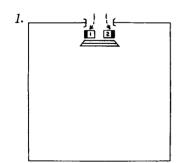
图 三十六

场 记

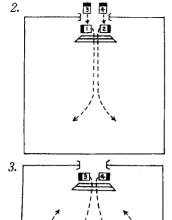
土达 (□)四人,简称"1至4号"。

波 (▽)一人。

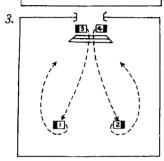
莫 (奇)一人。



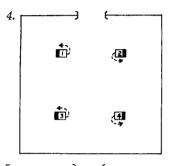
[土达鼓点一]第一遍 1号、2号并排从大殿门出场走至月台上成面相对,做"跨转端蹭"、"跨转颠跳"、"碾转端跳"各一次。



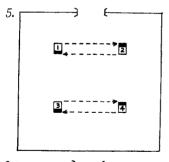
第二遍 1号、2号下台阶后,做"碾转端跳"两次各至前头位置,然后面相对站"佛步",双手叉腰静止。同时3号、4号出场,跳法同场记图1中的1号2号。



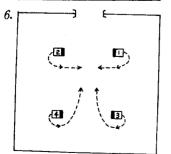
音乐暂停 3号、2号下台阶后、四人同做"碾转端跳"两次,按图示路线各至前头位置、面相对站"佛步",双手叉腰,静止片刻。



[土达鼓点二] 二人一组面相对做"端跳转步"、"点转蹲步"、"点转云手"。然后 2 号、4 号面向 1 点,1 号、3 号面向 3 点,做"两步跳蹲"、"跳转撩步"、"两步抬蹭"各两次。

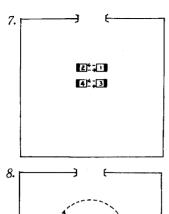


二人一组面向对,做"跨跳转步"两次,接图示路线换位。

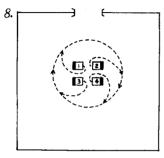


1号、3号面向7点,2号、4号面向3点,齐做"两步一点"四次,然后站"佛步",休息片刻,音乐暂停。然后四人自由地各自做"碾转端跳"动作。

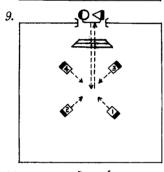
[土达鼓点三] 四人向场中心聚拢边做"端跳转步"、"端腿碾转",最后成下图位置。



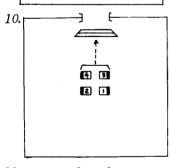
按图示,二人一组,做"踏步后退"、"蹉步两踏"接做 "蹉步相抱"换位。



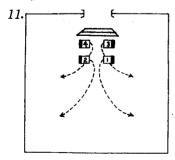
[土达鼓点四] 原位做"颠转跳蹲",然后做"抬腿蹭步"两次,顺时针方向绕圈。



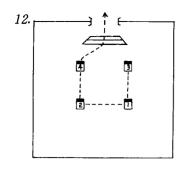
音乐暂停 四人在原位休息片刻,各自自由地做 "碾转端跳"。这时,波和莫抬俑像架上场,将俑像架放在 场中箭头 1 处,然后下场。四名土达做"端跳转步"走近 "俑像架"面前。



[土达鼓点五] 四名土达面向 5点,将"俑像架"抬起做"抬俑抖手",然后做"两步蹲跳"四次,将"俑像架" 抬到台阶前,放于地上。



[土达鼓点六] 二人一组面相对做"端跳转步"、 "屈膝点步"共做两遍,面左移动至下图位置。



四人面向 1 点,做"旁跳抬腿"、"后点抬步"、"两踏一跳"各两次。接着 4 号做"抬腿蹭步"一次后按图示路线下场,其余人在原位不动,待 4 号进下时,2 号接做"抬腿蹭步"到原 4 号的位置上,依此跳法每人做"抬腿蹭步"一次后下场,其余人依次递补前一人的位置,直到四人全部下场,舞停乐止。

第六场 阿杂热

动作

1. 抬腿蹭步

准备 自然站位、双手叉腰。

第一~二拍 右脚向左前"端腿",同时左脚向前蹭一步,右脚在左脚前落地,膝微屈,双手自左上向做"晃手"收至胸前(见图三十七)。

第三~四拍 左"跨腿",同时右脚向右碾转四分之一圈,右手向上掏出划上弧线,同时,左手划下弧线,双手向胸前,右手在上、左手在下、手指相扣,上身稍右倾(见图三十八)。

第五~八拍 右脚原地颠跳四步向右转半圈。

第九拍 左脚踏地,右腿向后稍踢起,右手叉腰、左手经肩前向前推出,上身随手向前后晃动(见图三十九)。



第十拍 右脚在左脚后落地为重心,左手收回肩前,上身右倾,略仰。

第十~三十拍 做第九至十拍的动作十次。

第三十一~六十拍 做第一至三十拍的对称动作。

2. 跨转踏步(接上)

第一~二拍 左脚向前迈一步顺势做右脚"跨腿",左脚随之向前蹭一步,双手自左向上划一立圆,成"展翅右抱手"位,(见图四十)。

第三~四拍 右脚向前踏出,左脚原地颠跳一次,右脚随即落地,右手平划开成"双展翅"。

第五~六拍 左腿稍向前端起,右脚碎步颠跳着向右转一圈(见图四十一)。

第七~八拍 左脚落地成"八字步"全蹲,双手叉腰(见图四十二)。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。



图 四十



图 四十一



图 四十二

3. 两步后踏

第一拍 右脚向前跳一步,左脚随之稍后抬,左手叉腰,右手经"斜垂手"位向前平抬,面向前(见图四十三)。

第二拍 左脚向前迈一步,顺势右转四分之一圈,右脚跟随之离地,右手平划至"右展 翅"位,头随右手。

第三~四拍 右脚落至"大八字步"位,左脚原位踏一步成"大八字步",上身随脚步向 左右稍晃动(见图四十四)。



图 四十三



图 四十四

第五~八拍 转向左(回原位)做第一至四拍的动作。

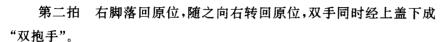
第九拍 右脚向前跳一下落地,左脚以脚掌点地,双膝屈开膀,双手 叉腰,上身前俯的同时以右肩带动向左拧(见图四十五)。

第十拍 做第九拍的对称动作。

第十一~十二拍 同第九至十拍。

4. 抬蹭蹲步

第一拍 左脚踏地顺势向左前蹭一步转向左前,右脚随之向左前抬起,双手同时经上分落成"双展翅"(见图四十六)。



第三~四拍 双手动作同第一至二拍,其它与第一至二拍的动作对称。

第五~六拍 右脚起原位踏两步,双手于胸前交叉绕手。

第七~八拍 右脚落地成"八字步"半蹲,双手叉腰。

5. 尾声

第一~二拍 左脚向左迈一步,顺势做右"跨腿"向左碾转半圈,双手提起至"展翅" 位,右手收回胸前成"展翅右抱手"(见图四十七)。



图 四十六



图 四十十



图 四十八

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~七拍 左脚跳落地,右腿随之向右前抬起,左脚即碎步颠跳着向右转一圈。双手举起成双"斜上手"位(见图四十八)。

第八拍 右脚向右踏一步成右"弓步",双手向右抬至右"高低手"位,手心向外,上身稍右倾,头向左前。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~十八拍 做右"跨腿"向左碾转一圈,右脚落地成右"丁字步"全蹲,双手收至 644

图 四十五

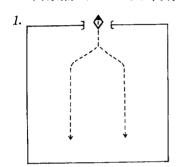
胸前,随后叉腰,上身前俯,脸向地(见图四十九)。



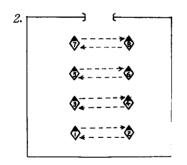
图 四十九

场记

阿杂热(♦) 八人,简称"1号至8号"。

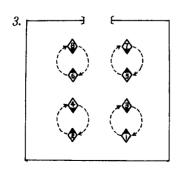


由 1 号带领 2 至 8 号按图示路线依次慢步出场成面向 1 点的成单数在右、双数在左的两竖行。

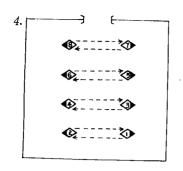


[阿杂热鼓点一]第一遍 做"抬腿蹭步"。

第二遍 做"抬腿蹭步",按图示路线两排穿插换位 后成下图位置。

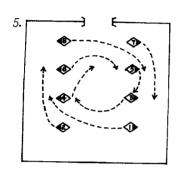


第三遍 做"抬腿蹭步"按图示路线二人一组背靠 转两圈各回原位。

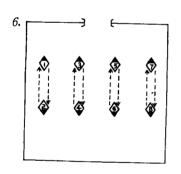


[阿杂热鼓点二] 做"跨转踏步"两次,两排按图示路线穿插换位。

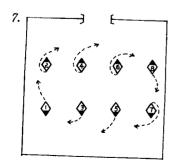
[阿杂热鼓点三] 做"两步后踏"两次,两排再穿插换位一次,回原位。



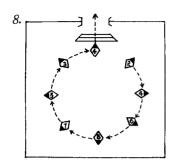
[阿杂热鼓点四] 做"抬蹭蹲步"两次,按图示路线移动成两排。



做"两步后踏",前一排面向 5 点,后一排面向 1 点, 两排穿插换位,成下图位置。



全体舞者散开至下图位置。



[阿杂热鼓点五]

第一遍 1号在台阶前做"尾声步"一次下场。其余 人自由站立,接着按顺时针方向移动。

第二至八遍 每遍一人在台前做一次"尾声步"后 依次退场。

第十一场 夏珠

动作

1. 两步抬蹭

准备 自然站立,右手执"普巴",左手拿"本达",双臂屈肘前伸。

第一~二拍 左脚向左踏一步,做右"跨腿"向左碾转半圈,双手经"双抱手"位分开, 右手举于"屈臂手"位,左手伸至"左展翅"位(见图五十)。

第三~四拍 双手原位,右脚在左脚前落地(见图五十一)。随即左脚向左迈一步,右腿屈膝稍前抬,左脚顺势向左微蹭一下,脸向左前。

第五~六拍 同第三至四拍。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

2. 踏步抬转

第一~六拍 左脚向左前踏一步,同时右腿屈膝稍前抬,左脚碎步颠跳着向左转两圈,双手经"双抱手"位向上分开,左手至"斜上手"位,右手至"屈臂手"位(见图五十二)。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。



图 五十



图 五十一



图 五十二

3. 跺踢步

第一拍 右脚向前跺地,同时左脚稍向前踢出,双手自胸前向前平伸旁划至"双展翅"位,手心向上,上身微前俯(见图五十三)。

第二拍 双手原位,脚做第一拍的对称动作。

第三~十拍 做第一至二拍的动作四次。

第十一~十二拍 向左转半圈,双膝跪地。

4. 跪膝绕手(接上)

第一~二拍 双手划至胸前,随即右手向里绕腕一次,左臂略打开,上身微左倾,头向左偏,目视右前(见图五十四)。

第三~四拍 右臂抬起右手划至头右旁,左手托右肘,上身微向右倾,头微右偏(见图 五十五)。



图 五十三



图 五十四



图 五十五

第五~六拍 双手划至胸前的同时向里绕腕一次,上身转回向前。

第七~八拍 双手同时略向前推,手心相对(见图五十六)。

第九拍 双手叉腰,头向左右摆动一次(见图五十七)。

第十拍 移动双膝成面对左侧。

5. 横跳颠转

准备 自然站立,双臂略屈肘前伸。

第一拍 右脚向左跳一小步,左脚顺势向左于右脚旁以前脚掌点地,双手同时划至弧



图 五十六



图 五十七

线向左摆,上身微左倾(见图五十八)。

第二拍 脚动作同第一拍,双手做第一拍的对称动作。

第三~八拍 做第一至二拍的动作三次。

第九~十拍 左腿屈膝前抬,右脚颠跳三下向左转一圈,双手举于"托手"位顺势左右摆动三次(见图五十九)。

6. 兔跳步

第一~二拍 双腿并腿向前跳一步落地半蹲,双手叉腰,上身略前俯(见图六十)。 第三~四拍 同第一至二拍。





图 五十八

图 五十九

图 六十

7. 碎步跨转

准备 自然站立,双臂"斜垂手"位。

第一~六拍 右脚起前脚掌着地向前走碎步,双臂屈肘前伸,手心向下(见图六十一)。

第七~八拍 左脚向左迈一步顺势做右"跨腿"向左碾转一圈,双手拉开至"双展翅" 位(见图六十二)。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。



图 六十一



图 六十二

8. 抬腿蹭转

第一~二拍 左脚向左迈一步,右腿屈膝稍前抬,左脚随即原位颠跳一次,同时双手向左划上弧线晃至"展翅右抱手"位,手心向上(见图六十三)。

第三~五拍 左脚原位颠跳两次,右脚随跳动每拍向下轻蹬一下,双手在胸前向右、 左、右地划上弧线晃手三次(见图六十四)。







图 六十三

图 六十四

图 六十五

第六拍 左脚落地成"大八字步",左手打开至双"展翅"位(见图六十五)

第七~十拍 左脚颠跳四次,右腿屈膝稍前抬顺势向左转一圈,同时双手每拍一次盖 至胸前再上分回原位做两次(见图六十六)。

第十一~十四拍 脚做第七至十拍的对称动作。双手动作同第七至十拍。

9. 抬腿颠转

第一~二拍 左脚向左迈一步,做右"跨腿"向左碾转半圈,同时双手向左摆至"展翅右抱手"位(见图六十七)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~八拍 左脚向左迈一步,做右"跨腿",左脚颠跳三次向右转四分之三圈,左手旁划至"展翅"位(见图六十八)。



图 六十六



图 六十七

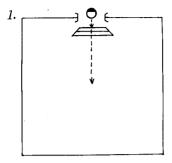


图 六十八

第九~十二拍 做第五至八拍的对称动作。

场记

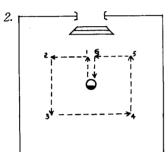
夏珠(○) 一人,右手执"普巴",左手执"扁达"。



[夏珠鼓点一]

〔1〕~〔6〕 夏珠出场,在月台上从右侧一位喇嘛捧着的"切玛"中抓一点糌粑撒向天空,表示献新,然后由左侧一位喇嘛扶着走下台阶。

〔7〕~〔24〕 做"两步抬蹭"、"踏步抬转"、"跺踢步" 至场中央,左转身面向 5 点。



[夏珠鼓点二]

- [1]~[5](奏四次) 做"跪膝绕手"四次。
- [6]~[7] 起立,走至台阶前(前头1处)。
- [8]~[12](奏十次) 做"横跳颠转"十次:按图示路线向每个方向做两次,最后至箭头6处。
 - [6]~[7] 向向1点做"兔跳步"回至场中。

[夏珠鼓点三] 面向 1 点,做"碎步跨转"、"抬腿蹭转"。

「夏珠鼓点四」 做"抬腿颠转",然后鼓乐静止,下场走回大殿。

第十二场 齐巴

动作

1. 出场步

准备 自然站立,右手执"普巴",左手执"扁达",双臂微屈肘旁抬。

第一~十四拍 左脚向左跨一步,做右"跨腿",左脚向左碎步颠跳着行进,左手叉腰,右手自胸前抬至"斜上手"位。上身微向右倾,脸向左前(见图六十九)。



651

2. 跳步点跟

第一拍 右脚稍前抬,左脚向前跳一步,双手抱至胸前,上身微前俯(见图七十),右脚顺势至左脚前落地。

第二拍 左脚在右脚前踏地,顺势向右转四分之一圈,双手在胸前向里绕腕一次,右 手在上。

第三~四拍 右脚向右前伸出以脚跟点地,同时双手向上分开至右"屈臂手"位,左"展翅"位(见图七十一)。

3. 两步后踏

第一~二拍 右脚起向前迈两步,双手在胸前右手先向上、左手先向下,交错一次,上身微前俯(见图七十二)。



第三~四拍 身转向右,右脚随之前伸以脚跟着地,左膝微屈,右手划上弧线甩向右后,左手叉腰,上身右倾微俯左拧,目视右手(见图七十三)。

第五~十二拍 做第一至四拍的动作两次。

4. 四步颠转

第一~四拍 右脚起向右前迈四步,双手带动下臂在胸前交替两次。上身微前倾,头向前下(见图七十四)。



图 七十三



图 七十四

第五~八拍 右端腿,左脚颠跳四次向右转两圈,左手叉腰,右手伸向右前,微屈肘(见图七十五)。

第九~二十四拍 做第一至八拍的动作两次,最后一拍右脚落地,左脚后撤,顺势向 左碾转半圈。

5. 跳转蹲步(接"四步颠转")

第一拍 做右"跨腿"的同时左脚跳一下落地成右"丁字步",同时双手收至胸前,上身 微前俯(见图七十六)。

第二拍 左脚向前踏一步、顺势向右转半圈,双手自胸前抬至"斜上手"位。

第三~四拍 双腿右"丁字步"位全蹲,左手落至左"展翅"位(见图七十七)。最后半拍站起。



6. 两步跳端

第一~二拍 右脚起,原位跳踏两步,左手叉腰,右手划至"抱手"位。

第三~四拍 做右"端腿"的同时左脚原位颠跳两次,右手平划至右"展翅"位(见图七十八)。

第五~十六拍 做第一至四拍的动作三次。



图 七十八

第十七~二十拍 做第三至四拍的动作两次,向右转一圈。

第二十一~二十二拍 落右脚成右"踏步",右手先向上甩碰一下右肩,再向前甩直(见图七十九)。

7. 蹭跳蹲步

第一拍 右脚原位跳一下,左脚稍旁提向里划落至右脚前成"右丁字步"状,双膝微屈,左手叉腰,右手搭肩,左肩前顶,上身稍前俯,右拧(见图八十)。



图 七十九



图八十

第二拍 双手原位,右脚原位踏一步,同时左脚稍抬起,上身微右倾。

第三~八拍 做第一至二拍的动作三次。

第九~十拍 并腿屈膝向上跳一次。

8. 蹭抬碾转

第一拍 右脚原位跳踏一下,同时左脚稍后提,双手顺势划至弧线向右摆至"展翅左抱手"位,上身稍右倾(见图八十一)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~十二拍 做第一至二拍的动作五次。

第十三~十四拍 右脚落地向右碾转一圈,左脚微后抬,左手仍于"展翅"位,右手上举至"斜上手"位(见图八十二)。



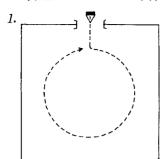
图 八十一



图 八十二

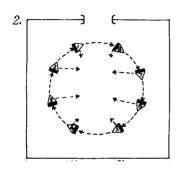
场 记

齐巴(▽) 八人,均右手执"普巴",左手执"扁达"。

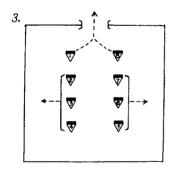


齐巴八人陆续出场,第一人走下台阶。

[齐巴鼓点一]奏八遍 第一人开始做"出场步"一次后,第二人加入,每一遍加入一人,第八遍结束时,全体走成一个大圆圈。



[齐巴鼓点二] 做"跳步点跟"四次接"两步后踏"、 "四步颠转",顺时针方向绕一圈后按图示路线成两竖 排。

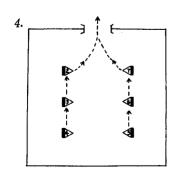


「齐巴鼓点三]

第一遍 面向 1 点做"跳转蹲步"。然后做"两步跳端"、"蹭跳蹲步"、"踏抬碾转"。

第二遍 反复第一遍动作。

[齐巴鼓点四](奏四遍) 前面六人面向场中向场 两旁退开,自由站立。1号和8号在台阶前做"跳转蹲步" 两次后下场。



每次两人,依次在台阶前做完"跳转**蹲**步"两次后下 场。

阿巴夏那

(第二天表演)

动作

1. 出场步

准备 自然站立,双手叉腰。

第一~二拍 左脚起向左稍跳着做"蹉步"一次,同时双手向右划下弧线至"展翅右抱手"位,上身略左倾,目视前方(见图八十三)。身随之转向左。

第三拍 左脚颠跳一下,右脚稍提起向前踏地,同时双手划上弧线摆向左旁,上身直起(见图八十四)。



图 八十三



图 八十四

第四拍 做第三拍的对称动作。

第五~八拍 面转向左,做第一至四拍的对称动作。

2. 跨腿平转

第一~二拍 左脚向左前迈一步,做右"跨腿",左脚随即颠跳一次,转向左侧,双手划至"展翅右抱手"位(见图八十五)。



图 八十五

第三拍 左脚原位踮一下向左碾转一圈,右腿随之向前"端腿",身顺势向右转回原位,左手原位,右手上扬至"斜上手"位(见图八十六)。

第四拍 右脚落地,双手保持舞姿不动。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作,但在第八拍时左脚跳落地,右"端腿"。

第九~十二拍 左脚颠跳一次向右转一圈,同时右腿做"端腿"两次,双手做两次自 "展翅"位,收至"双屈臂手"位(见图八十七)。



图 八十六

图 八十七

第十三~十六拍 脚做第九至十二拍的对称动作,手动作同第九至十二拍。

第十七~二十八拍 双手于"展翅"位,左脚起,每拍一步,每两步向右转一圈。

3. 一步一撩

第一~二拍 左脚向前上一步,右腿顺势向前撩抬、左膝随之稍屈伸一次,左手"展翅"位,右手自"斜垂手"位提至胸前顺势向上扬起旁落,同时左臂上下颤动一次(见图八十八)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。



图 八十八

跳法

[阿巴夏那鼓点一](奏四次) 阿巴夏那八人,均右手执"普巴",左手执"扁达"。二人一组依次出场,每组在台阶前并排做"出场步"两次后,再按序成一行顺时针方向行进,直至全体走成一个圆圈。

[阿巴夏那鼓点二] 全体绕圈做"跨腿平转"。

[阿巴夏那鼓点三]无限反复 做"一步一撩"绕一圈后,鱼贯退场,舞完乐止。

(六) 艺人简介

古格·喇嘛次仁 男,藏族,生于1929年,日喀则谢通门县人。现担任扎什伦布寺民管会主任、西藏自治区政协委员、第十一世班禅额尔德尼的陪同之一。他从小在扎什伦布寺及贡扎仓当"扎巴"(僧人),他潜心钻研佛学,成为孜贡扎仓的金刚上师,并曾担任色莫钦姆羌姆的"羌本"(领舞者),表演过许多重要角色。他继承并掌握了前辈传下的色莫钦姆羌姆的全部艺术,已成为扎什伦布寺羌姆的顾问,培养了不少后起新秀。他在《西藏艺术研究》藏文版上发表的《评介扎什伦布寺羌姆》一文,为研究色莫钦姆羌姆的历史及表演内涵提供了极其宝贵的资料。

传 授 古格・喇嘛次仁(藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 丹增次仁(藏族)

林 堃

贡嘎曲登寺阿羌姆

(一) 概 述

"阿羌姆"即鼓舞,是山南地区贡嘎县贡嘎曲登寺表演的一种羌姆。

阿羌姆起源于藏历第七绕迥年(公元1387年)贡嘎·贡呷朗杰时期。贡嘎·贡呷朗杰——山南乃东王的儿子,藏历第七绕迥年任贡嘎宗本(相当于现在的县长)时修建了贡嘎曲登寺。寺建成后,他又任贡嘎曲登寺第一主持人,创建了阿羌姆。由此推算,阿羌姆距今已有七百多年的历史。

也有这样一段传说:一次释迦士巴与释迦牟尼降伏众魔,众僧为了庆贺而跳了阿羌姆。

阿羌姆和其它寺院羌姆一样,不得随意表演,更不能随意传授给俗人,只能由指定的 人在规定的时间和地点进行表演。

阿羌姆一年表演两次。第一次是在藏历元月十五日在贡嘎曲登寺举行"曲追堆庆"(宗教喜庆节日)时。第二次表演是在拉萨举行的"措曲斯蚌"时。"措曲"即会供法会,俗名小传昭,原泛指上层活佛的逝世周年祭,后特指十七世纪末为五世达赖举行的逝世周年祭。"措曲斯蚌"即会供仪仗,俗名供宝会。旧时,在藏历二月三十日,传大昭的法会结束后,参加法会的僧侣千余人,手捧各种珍宝、古乐器等,从大昭寺列队出发绕布达拉宫经小昭寺返回大昭寺,以表示供佛祭神。此时,阿羌姆的表演路线也和法会仪仗一样。观众除老百姓外,达赖喇嘛也从布达拉宫上面观赏表演。表演时间通常为一整天。当法会所有仪仗和阿羌姆演员绕布达拉宫表演一圈后便在旺青林卡(现自治区人民医院处)休息吃午饭。有这样一段小故事:在七世达赖格桑嘉措时期的一次"措曲斯蚌"时,七世达赖从布达拉宫上

面观看阿羌姆的表演,突然一个舞者的袈裟中掉下一个饼子,达赖问旁边的一个官员:"那是什么?"官员说:"是饼子。"达赖喇嘛又问:"他们为什么带饼子?"官员说:"因为午饭没人送,所以自带午饭。"达赖喇嘛接着讲:"应该送午饭。"从此以后,唯独阿羌姆演员的午饭由地方政府来送,而参加"措曲斯蚌"的上千多个僧侣得自己解决午饭。

阿羌姆的表演,没有复杂的情节和人物,音乐伴奏也只有钹和鼓两样。鼓由舞者自己竖背在背上,边敲边舞。鼓不仅体积大,而且很重。阿羌姆的演员为十六人,另有一名敲钹手。舞者不戴面具,只画黑脸谱。

在贡嘎曲登寺大经堂二楼的一幅壁画上有描绘该寺落成典礼时的庆贺场面。从壁画上可看到舞者的鼓面上写着藏文,在中间的两个舞者的鼓面上写着"顶"字,右边一个舞者背的鼓面上写着"蚌"字。栩栩如生的舞蹈场面,为我们进一步了解阿羌姆的产生年代,以及它的表演形式、特点、服饰提供了宝贵的资料。

阿羌姆的表演队形主要有顺时针方向绕圆圈行进及竖排行进两种,其中穿插双人鼓舞的表演。威严稳健的气氛贯穿表演始终。

(二) 音 乐

传授 夏佳仁青(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

出 场 鼓

中速
$$(1)$$
 (4)

双人鼓舞

(三) 造型、服饰、道具

造 型



舞者

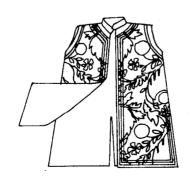


服 饰(除附图外,均见"统一图")

1. 鼓手 头戴黄色缎子制的"白霞"帽,穿绛红色的"僧服",外套红色彩缎制的"坡卡" 袍,脚穿"夏松玛"靴,腰系红、黄两色哈达。



白 霞



坡卡(正面)



坡卡(背面)

2. 钹手 头戴黄色彩缎制的"白霞"帽,穿绛红色的"僧服",外套黄色彩制的"曲巴", 扎红色腰带、脚穿"夏松玛"鞋。



曲巴

道具

- 1. 阿钦
- 2. 鼓槌



阿 钦



鼓 槌

3. 钹钦(见"统一图")。

(四)动作说明

道具的执法

- 1. 背鼓(参见"造型图")
- 2. 执鼓槌(见图一)



图 —

基本动作

1. 出场鼓步

准备 左脚上一步,双臂"斜垂手"。

第一拍 右脚小"跨腿",右手平划至右"抱手"位击鼓,左手抬至"斜上手"位(见图二)。

第二拍 右脚落地,手保持姿态。

第三~四拍 左脚起,行进两步,手同第一至二拍。

第五拍 右脚上一步屈膝,左脚随即踢出 25 度,同时,身体略向右倒,左手击鼓,右手抬至"斜上手"位(见图三)。

第六拍 左脚落地,手保持姿态。

第七~八拍 右脚起,行进两步,手同第五拍。

2. 双人鼓步

第一拍 右脚向左前擦地抬起,左脚屈伸一次,双手"斜垂手"。

第二拍 前半拍做第一拍的对称动作,后半拍左脚落地在蹬地跳起,右腿同时向右前踢出,双手抬至"展翅"位(见图四)。



图 二 图 三 图 四

第三拍 左脚屈膝落地,右"跨腿",右臂屈肘平划至胸前右"抱手"位击鼓,左手举至 "斜上手"位(参见图二)。

第四拍 脚回小"八字步",手保持姿态。

第五拍 左脚向后边一步屈膝,身体顺势向右转半圈,右脚随即向前稍踢起,双手保持姿态,右手击一次鼓。

第六拍 脚回至小"八字步",双手"展翅"位。

第七~八拍 右脚上一步屈膝,左脚随即前踢 25 度,顺势向右踮跳一圈,左手击鼓,

右手举至"斜上手"位。

第九拍 右脚踮一下,身体略向右倾,手同第七至八拍。

第十拍 左脚落地,双手落至"斜垂手"位。

第十一拍 右腿做小"跨腿",左腿随之屈膝,右手平划至胸前于"抱手"位击鼓,左手抬至"斜上手"位。

第十二拍 右脚落地,站小"八字步",手保持姿态。

第十三拍 左脚向后迈一步屈膝,身体顺势向左转半圈,右脚随之向前稍踢起,双手保持姿态,右手击鼓一次。

第十四拍 右脚收回成"小八字步",双手"展翅"位。

第十五拍 右腿上步屈膝,左脚随之向前稍踢起,手动作同第七至八拍。

第十六拍 左脚收回成"小八字步",双手"展翅"。

第十七~十八拍 右脚起,向左前迈跳两步,手动作同第十一拍。

第十九~二十拍 左脚屈膝半蹲,右勾脚前伸以脚跟着地,双手保持姿态,右手击鼓一次。

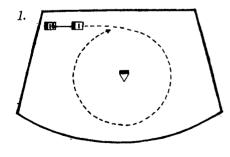
(五) 跳法及场记说明

阿羌姆的表演队形主要是以竖排和圆圈为主。

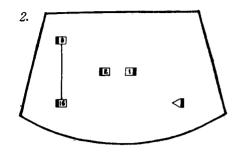
竖排表演,主要是在"措曲斯蚌"活动中,绕布拉宫等地时,舞者为十六人,以及一名敲钹手(同时负责和担任"阿羌姆"的总指挥)。此时,竖排行进表演多采用击[出场鼓]跳"出场鼓步"动作,无限反复。敲拔手可自由在列队两边或前面击钹。

圆圈表演,主要是在寺庙的大院内、晒佛台前。其中穿插"双人鼓步"的表演。

在寺庙大院表演时,钹手(▽)立于场中央,舞者(□□—□□)依次从寺庙大门出场;在晒佛台前表演时,任意选一场角出场,走成大圆圈。



[出场鼓]无限反复 敲钹手于台中心击钹。1 号率众舞者反复做"出场鼓步"按图示路线走成大 圆圈,走数圈后,1、2号走至场中央,3至16号走至 台右站成一排,钹手走至场左前。



[双人鼓]无限反复 舞者二人一组依次在台中做"双人鼓步"动作,其余舞者在舞台 3 方位候场,敲钹手在台 7 方位击钹。一组舞完归队,另一组上场,直至 15 号和 16 号舞完归队后,仍由 1 号领队走下场。

(六) 艺人简介

夏佳仁青 男,藏族,生于 1933 年,西藏山南人。现任贡嘎曲登寺保卫干事。他十七岁入贡嘎曲登寺当扎巴(僧人),二十岁开始跟当时的羌姆本索朗伦杰(领舞及组织者)学跳阿羌姆。1987 年起任羌姆本,他曾给强白尊赤等二十多人传授了阿羌姆,对阿羌姆的继承和流传发展做出了贡献,在该寺扎巴和当地群众中享有威望。

传 授 夏佳仁青(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

拉巴卓玛(藏族)

绘 图 杨廷玺

资料提供 南征祥

执行编辑 阿旺松热(藏族)

康玉岩

米 那 羌 姆

(一) 概 述

人们一般都认为羌姆是指藏传佛教寺庙里由僧人表演的宗教舞蹈。但是,林芝县的"米那羌姆"规模宏大,情节完整,它的内容、形式、表演程序、鼓点舞步等等,都与寺庙的羌姆完全不同。它历史悠久,保留着古代羌姆的特点,有着独特的地区风格和浓郁的民族特色,是十分罕见而别具一格的民间舞种之一。"米那"是指群众或俗人,拉萨和日喀则称米那羌姆为"梗",在佛教经典中记载的也是梗。梗在藏文里是名词,是西藏佛教宁玛派中神的仆从或使者,他是佛教信徒心目中欢庆吉祥和幸福的一种神。梗分"波梗"和"莫梗",波梗即男神;莫梗即女神。在某些寺庙的羌姆和藏戏中也有"梗"的片段表演。如:萨迦寺羌姆《卓玛羌姆斯》共有十几段,除"梗"舞由当地米那(俗人)表演外,其它段落都是由本寺的僧人扮演。

米那羌姆有着悠久的历史和各种有关的神话传说。拉萨龙王潭大门左边墙上有一幅壁画:中间是佛像,右边是波梗舞;左边是莫梗舞。在宁玛派经典《铜色山之暂愿》(藏文版)中记载:"在西南铜色山之无量宫里,右面波梗翩翩起舞,左面莫梗歌声飞扬,那欢乐的歌舞回荡天际。"这些史料反映了梗舞的悠久历史。

米那羌姆主要流传在林芝、日喀则萨迦寺、通美县等地以及拉萨的觉木隆藏戏剧团。以上地区的梗舞虽然有不同的称谓,舞蹈动作也略有差异,但跳的形式、服饰、道具大体一致。队形基本是圆圈或两排穿插。波梗头戴高尖帽,莫梗除高尖帽外,还戴"五佛冠";上身都是"堆立"(四角披肩);波梗下身穿"达霞木"(用布或绸缎绘成的虎皮裙),莫梗下身穿"达尔江"裙子,均手持双面小鼓,鼓的形状大小基本一样。所不同的是面具:林芝的波梗和莫梗的面具表情是凶怒相,这与羌姆的内容有关,因羌姆的内容是驱邪迎祥,而且第一段

是手持大刀的"萨贾"(即压倒一切邪恶)出场舞蹈,萨迦寺米那表演的"嘎尔萨"的面具表情是热情的,这因为它是整个羌姆中最热闹、最吸引观众的一段舞;藏戏中的梗舞面具和壁画上基本相同。

相传,米那羌姆的首创人是丹巴玛登桑珠。他是工布地区一位著名的民间歌舞艺术大师,创造了不少为广大群众喜闻乐见的新舞种,为工布民间歌舞的发展创新曾做出很大贡献。因此,丹巴玛登桑珠在工布地区广大农牧民们心目中享有盛名,受到世世代代人们的敬重。

据当地群众介绍,丹巴玛登桑珠是林芝县林芝村人。由于他热切希望自己首创的各种歌舞艺术传播到整个雪域,于是选收了十八名青年男女弟子,身传口授,精心培育,教以各种歌舞技艺。然后从工布出发,途经加查、朗县、布唐拉山、达布,正准备前往山南、拉萨之时,不幸被人视为来自工布地区的一群"恶魔",不许他们闯进圣地拉萨,并扬言如果这群恶魔跑进了圣地拉萨,就连后藏也要魔鬼成灾。丹巴玛登桑珠一行在达布地区惨遭毒打,师徒个个遍体鳞伤,被驱赶到一个荒无人烟的峡谷之中。最后,这群饥寒交迫、疼痛难忍的民间艺人,个个含恨而死。

还有另一种传说:丹巴玛登桑珠师徒在传播独特的歌舞艺术途中,朝拜达布的滚巴拉姆寺时,护法女神一见钟情,爱上了这位风度翩翩而多才多艺的年轻人。当他虔诚朝拜结束之后,举步跨出寺门时,不料双脚好像被胶汁牢牢地粘在殿堂的地板上不能自拔。他爱妻尤琼吉姆得知后,即吆赶一匹骡子驮着许多供物,来到滚巴拉姆寺,祈求护法女神开恩,放还她的丈夫,但护法女神却拒不允诺。尤琼吉姆一气之下,便昏死在寺庙的大门边。随着岁月的流逝,这位赫赫有名的艺师和爱妻坚贞的爱情被后人传为佳语。

这些说法虽然带有传奇甚至神话的色彩,但丹巴玛登桑珠被人谋害而死于达布地区 可能是事实。

关于丹巴玛登桑珠创编米那羌姆的起因和目的,有两种传说。一说:很早以前,林芝村里有一件世世代代相传的宝物"西果赤米",因为有了它,连年风调雨顺,五谷丰登,人畜兴旺。人们过着幸福生活。后来,这件村宝被一个康巴人盗走,逃到琼波丁青(今昌都专区所辖丁青县)去了。从此,这一带气候骤变,干旱严重,粮食减产,瘟疫流行,人畜遭灾,百姓度日如年。丹巴玛登桑珠为了全村的安危,要引回这件村宝,让人们重新过上吉祥幸福的生活,于是便在群众中首创了米那羌姆。

另一种传说:很久以前,林芝村有个羊倌,每天晚上都有一只母羊突然隐身消失不知去向,但次日凌晨,它又重返羊圈。为了查清这一奇怪的现象,想了一个办法,一天他把一根线捆在母山羊的脖子上自己紧握线轴。夜幕来临时,那只母山羊带着线又离开了羊圈。羊倌顺线走去,发现母山羊在大树下安祥地坐在地上,目不转睛地凝视着一块闪闪发光的宝石。羊倌喜出望外捧起宝石。后来他把宝石卖给了一位康巴人,弄到财物后便回自己家乡琼波丁青去了。从此,工布一带连年受灾,人们生活也越来越穷。丹巴玛登桑珠见此凄

凉景象,发誓寻回宝石,让人们摆脱逆境,重新过上幸福生活。这样他就创立了米那羌姆。

两则传说同样反映了丹巴玛登桑珠创造米那羌姆为群众驱灾纳祥、谋求幸福生活的美好愿望。

米那羌姆开始有一段引子,叫《萨贾团羌姆》,意为萨贾出场舞蹈。表演者手持大刀,从两侧出场,渐渐形成圆圈。舞姿威严正气凛然,显示出驱邪迎祥的宏伟气势。接着是气氛热烈,声震山河的十八种鼓舞。欢腾炽热,丰彩多姿,呈现出一派欢乐吉祥的景象。

第一大段《恰巴波》。身着节日盛装的男女老幼其五十多人,排成男前女后、面相对的两排,中间由一老人领舞,手执彩箭,众人边唱边舞出场。到了舞场中间变椭圆队形。跳几段慢板后,领舞说白,继后再跳几段快板后结束。唱词、说白的主要内容是祈祷吉祥和简介米那羌姆。

第二大段《波梗羌姆》,共分十小段:

- (1)"萨贾团羌姆",即萨贾出场羌姆;
- (2)"萨贾",意为压倒一切邪恶;
- (3)"波梗团羌姆",是男子出场羌姆;
- (4)"波梗土羌姆",是男子对跳羌姆;
- (5)"阿洞",五鼓:
- (6)"珠洞",六鼓;
- (7)"顿洞达桑卡珠",七鼓,骏马对跳;
- (8)"比多罗",蛇卷队形;
- (9)"古洞帕朵",九鼓,蹦跳;
- (10)"罗羌姆",即回场羌姆。这段的主要内容是压倒一切邪恶,祈祷吉祥幸福。

第三大段《莫梗羌姆》,共分九小段:

- (1)"莫梗团羌姆",女子出场的羌姆;
- (2)"莫梗土羌姆",女子对跳羌姆;
- (3)"顿洞白租",七鼓跳跪;
- (4)"普曲羌姆",林芝县普曲区寺庙的一段羌姆;
- (5)"阿洞达桑卡珠",五鼓骏马对跳;
- (6)"萨多比夏",建筑房屋。
- (7)"比多罗",蚊卷队形;
- (8)"扎西"(吉祥),这段以歌为主;
- (9)"罗羌姆"回场羌姆,这一段的主要内容是压倒一切邪恶后,展现人们生活、劳动的欢乐景象。

第四大段《恰巴波》。男女老少均可参加,人数不限,这一段主要表现团结友爱,吉祥幸福。

最后,所有羌姆演员和恰巴波演员上场,围成大圆圈。由自己的父母、子女亲戚朋友来献哈达,敬青稞酒和酥油茶。过去,自力宗(即原西藏政府驻林芝宗本官员)和扎西绕登庄园领主也来献哈达和布施青稞、青稞面、奶渣等物。顿时,观众和演员群情激越、畅饮不止。他们通宵达旦尽情地欢歌狂舞,在酩酊大醉中,迎来拂晓黎明,最后带着幸福和满足边唱边跳离去。

米那羌姆与一般寺庙羌姆不同,羌姆由僧人在自己寺庙大院内表演而米那羌姆则是 世俗群众在广场上表演,形式、内容、特色均与寺庙羌姆不一样。米那羌姆在藏族民间是独 一无二的。

米那羌姆演员二十四人,先扮演"波梗",然后再换面具扮演"莫梗"。红面具六人,黄面 具六人,绿面具六人,白面具六人。

四种颜色面具的形状及表情是一致的,但不同的颜色有着不同的内涵:

白色面具表示纯洁、温和、善良、慈悲、毫无害人之心。

黄色面具表示容光焕发,功德广大,种性优越,精进极致,知识渊博,具足利益众生之心等。

红色面具象征权力,表示文韬武略,智能双全,对内务、外事指挥自如。

绿色面具表示功业彪炳。

米那羌姆还有一名"阿布让"(小丑),他在羌姆里不担任正规的角色,任务是维持秩序和表演一些逗乐性的东西。另有两名"亚索"(元帅或法官),这两个人也不担任任何角色,只是在场周围来回走动,起到助威和镇邪的作用。

米那羌姆不同于寺庙羌姆的只舞不歌,而是有歌有舞,但歌和舞是绝对分开的,跳时不唱唱时不跳。舞蹈语汇比较丰富。基本动作有:前抬跳步、跨腿跳转、反跨跳转、双跺单撩步等等。从前三个动作来看,既像寺庙里的羌姆动作,又像工布民间舞蹈的基本语汇。这也是形成米那羌姆独特风格的因素之一。但最有特色的还是它的甩头动作,如:前后甩头左右甩头、晃头等。这和表演者戴的帽子有密切关系。帽子的高形尖头上面有一根半米多长的软条,上拴用绸子做的红、黄、蓝、白四种颜色的三角小旗,集体做甩头动作时,绚丽多彩,非常壮观。米那羌姆也有缓慢、稳重而威严的动作,但主要是轻松欢快的舞姿,潇洒优美,富有生活气息。

米那羌姆每逢藏历一个绕迥(即十二年)马年的八月九日至十一日三天,在林芝县嘎吉帮卡广场和协果赤来广场两地演出。每逢六年(绕迥猪年)选一个良辰吉日,预演一次。观众除了当地群众外,主要有自力宗与扎西绕登庄园的领主,并负责布施三天演出的食物。

由于米那羌姆是具有一定宗教色彩的民间舞蹈,因此,从它创建之时至西藏和平解放,近千年来,一直原原本本的传授而毫无发展。据米那羌姆的原羌姆本其加老艺人讲:这是因为米那羌姆是丹巴·玛登桑珠为了引回珍贵的村宝而创建的。为此,祖先们开创的这

种驱邪迎祥的米那羌姆必然原封不动的流传下来,决不允许有丝毫改变。除参加跳羌姆的人由羌姆本口授身传外,严禁随意传授给他人。这样,就保留了米那羌姆的古老风貌。

(二) 音 乐

传授 吉 加(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

林芝米那羌姆所用乐器有大法号(即铜钦)、大镲(即普签)、手鼓(即拉阿),其中手鼓由舞者敲击。谱中"χ"为击鼓心,"χ"为击鼓帮。

波梗曲一

波梗曲二

波梗曲三

波梗曲四

1 = C 快速

波梗曲五

波梗曲六

波梗曲七

波梗曲八

快速

波梗曲九

波梗曲十

大法号 [
$$\frac{2}{4}$$
 $\frac{3}{6}$ $\frac{6}{6}$ | $\frac{3}{4}$ $\frac{8}{6}$ $\frac{6}{6}$ | $\frac{3}{4}$ $\frac{8}{6}$ $\frac{6}{6}$ | $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{8}$ | $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{8}$ | $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{8}$ | $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{$

莫梗曲一

莫梗曲二

莫梗曲三

莫梗曲四

中速

莫梗曲五

1 = C 中速

(三) 造型、服饰、道具

造 型



波 梗(正面)



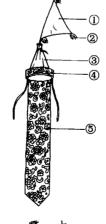
波 梗(背面)

服货

1. 波梗 戴波梗面具,头戴"霞木"(圆锥形帽子上插有缀白羊毛的小三角旗,下穿"古同",身穿花缎"曲巴",肩披"堆立",脚穿皮制"普嘎洛",将两条哈达分披于两肩十字交叉系于腰旁。表演者分为四组(其中第一组为 5 人),所戴面具分别为白、黄、红、蓝色,帽子上的小旗颜色与所戴面具相同。



波梗面具



段 不①蓝绸 ②白羊毛 ③红绸 ④绿绸 ⑤黄绸



莫梗面具

- 2. 莫梗 戴莫梗面具,其它均同波梗。
- 3. 羌姆本 先戴白色波梗面具(霞木上的小旗为白色),后来戴莫梗面具,其它均同波梗。

道具

- 1. 长把鼓及鼓槌(同"央久嘎尔")
- 2. 钢刀



钢 刀

①钢制 ②白铁制

③用竹丝缠刀把 ④白银制

(四)动作说明

基本动作

1. 右抬腿跳

做法 右腿屈膝稍前抬,脚跟稍向前顶,左脚顺势原位或向前跳一小步,后半拍时右脚原位或稍向前落地。

对称动作称"左抬腿跳"。

2. 右反跨空转

做法 左脚向上跳起同时做左"端腿"向右空转一圈。

对称动作称"左反跨空转"。

3. 右正跨空转

做法 做右"跨腿"顺势向左跳转一圈。

对称动作称"左正跨空转"。

4. 右抬腿跳转

做法 右"抬腿"左脚原位碎跳着向右转一圈。

对称动作称"左抬腿跳转"。

组合动作

1. 萨贾团组合

准备 站"八字步",右手"持刀"(参见造型图),双臂"垂手"位。

676

第一拍 做"右抬腿跳",右手旁抬经"右展翅"位自头上向下砍刀至右"右抱手"位,右手旁抬至"展翅"(见图一)。

第二拍 做"左抬腿跳",左手原位,右手向上举刀至右"斜上手"位(见图二)。





图一

图二

第三拍 做"右抬腿跳"的同时转向右前右手落至"展翅"位立刀(见图三)。

第四拍 脚做第三拍的对称动作转回向前上身保持姿态。

第五拍 动作同第一拍,后半拍时右脚落地。

第六拍 左脚跳落地膝微屈,右脚随即伸向左前以脚跟点地,右手划至右"展翅"立刀,(见图四)。



图三



图

第七~十拍 同第三至六拍。

第十一~十六拍 脚做"右抬腿跳转",手做"双展翅"立刀。

第十七~二十二拍 做第十一至十六拍的对称动作。

2. 萨贾组合

准备 左手"执鼓",右手"执鼓槌"(参见"丁嘎热巴"),站"八字步"。

第一拍 做"左抬腿跳",右脚落地后,左脚随即向前落地,稍屈膝,同时左手端鼓于左腰前或鼓面朝上,右手击一下鼓,上身稍向左拧(见图五)。

第二拍 上身不变,脚做第一拍的对称动作。

第三拍 同第一拍。

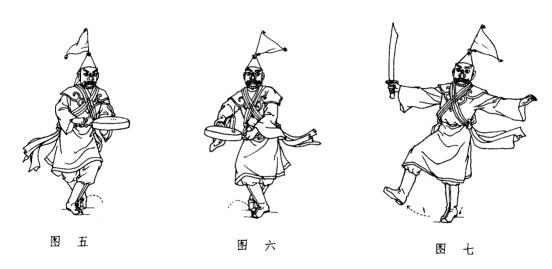
第四~六拍 脚做第一至三拍的对称动作,左手将鼓平划至腰右前,右手击一下鼓。 (见图六)。

3. 波梗团羌姆组合

准备 同"萨加团组合"的"准备"。

第一~二拍 "萨加团组合"的第一至二拍。

第三~四拍 双手于"展翅"位,原位做一次"右抬腿跳"(见图七),然后保持姿态,左脚再跳一下。



第五~六拍 上身姿态不变,脚做第三至四拍的对称动作。

第七~八拍 同第一至二拍。

第九~十一拍 脚做"右抬腿跳转",双手于"双展翅"位。

第十二~十四拍 上身姿态不变,脚做第九至十一拍的对称动作。

4. 波梗土羌姆组合

第一~二拍 做"右抬腿跳转",左手立鼓于左前,右手每拍击鼓一下,鼓面向里(见图八)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,上身动作同第一至二 拍。

第五~六拍 鼓位不变,做"右反跨空转"一圈的同时每拍击鼓一 678



图八

下(见图九)。







图十

第七~八拍 鼓位不变"左正跨空转"一圈击鼓两下(见图十)。

第九拍 鼓位不变,原地做"右抬腿跳"的同时击鼓一下。

第十拍 站八字步上身保持姿态,静止。

第十一~十二拍 上身姿态不变,做第九至十拍的对称动作。

5. 阿洞组合

第一~二拍 做"右正跨空转"半圈的同时击两下鼓,鼓在左前鼓面向里。

第三~四拍 鼓位不变,做"左反跨空转"半圈的同击鼓两下。

第五拍 鼓位不变原地做"右抬腿跳"的同时击鼓一下。

第六拍 右脚落地。

第七~十二拍 上身姿态不变,做第一至六拍的对称动作。

第十三~十七拍 左脚起向前跳跃着走五步,同时鼓在腰左前 每拍击一下鼓,(见图十一)。最后一拍时右腿半跪。

第十八拍 起立。

第十九~二十四拍 做第十三至十八拍的对称动作。

6. 珠洞组合

第一~四拍 右脚起每拍一步向前跳跃着走四步,左手前伸,鼓面向右,右手每拍击鼓一下。

第五~六拍 原地做"右抬腿跳"的同时原位击鼓一下。

第七~八拍 鼓位不变,保持姿态,做"左抬腿跳"同时右转半圈,击鼓一下。



图 十一

7. 顿洞达桑卡珠组合

第一~八拍 同"波梗土羌姆组合"的第一至八拍。

第九拍 做"右抬腿跳"的同时在左脸前击鼓一次,鼓面向右(见图十二)。

第十拍 保持姿态,静止。

第十一~十二拍 鼓位不变,脚做第九至十拍的对称动作。

第十三~十六拍 同第九至十二拍。

第十七~十八拍 同第九至十拍。

第十九~二十拍 右脚落地成"大八字步"同时右手将鼓经下弧线抬至前上方,顺势击鼓两下,鼓面向里上身微向右拧(见图十三)。

第二十一拍 下身姿态不变,将鼓经下甩至在左上方,鼓面向里,击鼓一下,上身微向左拧(见图十四)。



第二十二拍 保持姿态,静止。

8. 比多罗组合

第一~四拍 右脚起每拍一步向前小跑四步,上身略向左拧,鼓在左胯旁鼓面向上, 每拍击边鼓一下。

第五~八拍 动作同第一至四拍,只是鼓在右膀旁,上身向右拧。

9. 古洞帕杂组合

第一~八拍 同"波梗土组合"的第一至八拍。

第九~十二拍 抬右腿,左脚原地每拍跳一下,同时击鼓四下。鼓在左前鼓面向里。

第十三~十六拍 上身姿态不变,做第九至十二拍的对称动作。

第十七~二十四拍 同第一至八拍。

第二十五拍 双脚跳跺地成"大八字步",半蹲上身稍右拧微俯,鼓在左胯前鼓面向 680

上,击鼓一下(见图十五)。

第二十六拍 右脚原位小跳一下,左脚顺势提起,同时击鼓一下(见图十六)。

第二十七~二十八拍 同第二十五至二十六拍。

第二十九~三十六拍 同第九至十六拍。

10. 罗羌姆组合

第一~二拍 鼓在左前鼓面向右,做"右抬腿跳"的同时击鼓一下。

第三~四拍 上身姿态不变,做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 做"右抬腿跳",第六拍时左脚再跳一下,鼓位不变,击鼓两下。

第七拍 右脚落地成"大八字步"上身保持姿态。

第八~十拍 上身姿态不变,做第五至七拍的对称动作。

第十一~十二拍 鼓在腹前,鼓面向上,哈腰点头的同时击鼓边一下(见图十七)。







图 十五

图十六

图十七

11. 莫梗团羌姆组合

第一拍 鼓在腰左前,鼓面向里,做"右抬腿跳"的同时击鼓一下(参见图十三)。

第二拍 上身姿态不变,做第一拍的对称动作。

第三拍 鼓位不变,做"右反跨空转"半圈的同时击鼓一下。

第四拍 上身姿态不变,做第三拍的对称动作。

12. 莫梗土羌姆组合

第一~八拍 同"波梗土羌姆组合"的第一至八拍。

第九~十拍 鼓在左前,鼓面向里,原地做"右抬腿跳"的同时击鼓两下。

第十一拍 上身姿态不变,右脚落地成"大八字步"。

第十二~十四拍 上身姿态不变,做第九至十一拍的对称动作。

13. 顿洞白租组合

第一~二拍 鼓在左前,鼓面向里,做"右正跨空转"半圈的同时击鼓两下。

第三~四拍 鼓位不变,做"右反跨空转"半圈同时击鼓两下。

第五~六拍 鼓位不变,"右跨腿转"半圈的同时击鼓两下。

第七拍 鼓位不变,原地做"左抬腿跳"的同时击鼓一下。

第八拍 左脚落地,成"大八字步"。

第九~十拍 鼓位不变,做"右反跨空转"半圈的同时击鼓两下。

第十一~十二拍 做"左正跨空转"半圈的同时击鼓两下。

第十三~十四拍 做"右反跨空转"半圈的同时击鼓两下。

第十五拍 做"左抬腿跳"的同时击鼓一下。

第十六拍 左脚落地成"大八字步"。

第十七~二十二拍 左脚起每拍一步向前跳跃着走六步,鼓在 腹前,鼓面向上,每拍击鼓一下。

第二十三拍 左脚向左横迈成"大八字步"鼓在腹前,击鼓边一下,同时头自右经下绕一小圈(见图十八)。

第二十四拍 保持姿态。

第二十五~三十二拍 做第十七至二十四拍的对称动作。

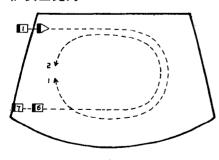


图 十八

(五)场 记说明

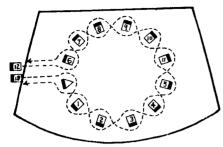
差姆本 (▽)领舞者,一人,先戴白色"波梗"面具,从第十一场后,换戴"莫梗"面具。 波 梗 (□~雹)二十三人,戴"波梗"面具。1至5号戴白色面具,6至11号戴红色

萨贾团羌姆



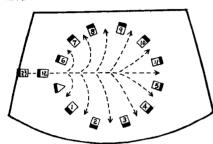
[波梗曲一]无限反复 "羌姆本"带"波梗"1至5号,6号带7号11号,做"萨贾团组合"分别按图示路线出场各绕一大圆圈,羌姆本至箭头1处,6号至箭头2处,5号至箭头3处,11号至箭头4处"羌姆本"示意,乐止。众舞者面向圆心,退后数步站成两个孤形。

萨贾



[波梗曲二]无限反复 12 号带 13 至 17 号,18 号带 19 至 23 号,各按图示位置出场,边做"萨贾组合",边按图示路线绕行,17 号和 23 号下场后乐止。原场上的十二人无位站立,无动作。

波梗团羌姆



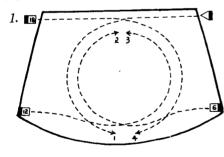
在场下的 12 号至 23 号跑入场内,不规则地加入到场内原有的舞队中,全体成一个大圆圈。"羌姆本"击一次"波梗团羌姆"鼓点,示意舞蹈开始。

以下各场均由"羌姆本"先击该场的鼓点一遍再 开始表演。

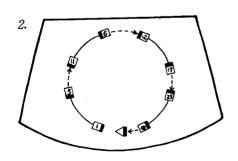
波梗曲三无限反复

"羌姆本"带领舞队,做"波梗团羌姆组合",顺时针方向行进,直至"羌姆本"示意乐止舞停。全体下场。

波梗土羌姆



[波梗曲三]无限反复 "羌姆本"带领 1 至 5 号,6 号带 7 至 11 号,12 号带 13 至 17 号,18 号带领 19 至 23 号,全体做"萨贾组合"按图示出场,"羌姆本"走至箭头 1 处,6 号走至箭头 2 处,12 号走至箭头 3 处,18 号走至箭头 4 处,全体走成一个大圆圈。



[波梗曲四]无限反复 全体做"波梗土羌姆组合",顺时针方向行进,直至"羌姆本"示意,乐止舞停。(不下场保持原队形)。

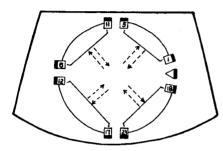
阿洞

波梗曲五无限反复 全体做"阿洞组合",顺时针方向绕大圆圈行进,直至"羌姆本"示意,乐止舞停(不下场,保持原队形)。

珠洞

[波梗曲六]

第一至二遍 做"珠洞组合"两遍,顺时针方向大圆圈行进;第二遍的最后两拍右转身面向圆心成下图位置。



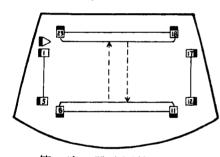
第三遍 全体舞者,做"珠洞组合"向圆心围拢。

第四遍 全体右转半圈做"珠洞组合"各回原位,最后两排右转身面向顺时针方向。

以下按第一至四遍的做法,反复多遍,直至"羌姆本"示意,乐止舞停。

稍停,按"羌姆本"示意,各自走下图位置。

顿洞达桑卡珠



[波梗曲七]第一遍

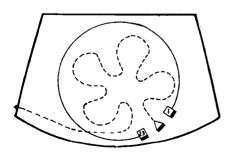
〔1〕~〔4〕 全体原地做"顿洞达桑卡珠组合"第 一至八拍动作。

[5]~[11] 做"顿洞达桑卡珠组合"第九至二十二拍动作,6至11号与18至23号交换位置,其他人原地做。

第二遍 跳法同第一遍,只是"羌姆本"带 $1 \, \Xi \, 5 \, 9 \, 5 \, 12 \, \Xi \, 17 \, 9$ 交换位置,其他人原地做。

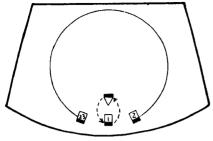
第三遍无限反复 全体变成大圆圈,做"顿洞达桑卡珠组合",顺时针方向行进。直至 "羌姆本"示意,乐止舞止。

比多罗



[波梗曲八]无限反复 "羌姆本"带领舞队做 "比多罗组合",按图示路线绕"蛇卷"图形,最后一人下场后乐止。

古洞帕杂



左移动,成与下一人面相对。

全体上场围成圆圈,面向圆心,"羌姆本"站成内 与1号面相对。

[波梗曲九] 全体做"古洞帕杂组合";〔1〕至〔4〕"羌姆本"与1号交换位置,〔5〕至〔8〕"羌姆本"与1号面对面对舞,〔9〕至〔12〕"羌姆本"与1号再次交换位置成本场开始时位置,〔13〕至〔18〕"羌姆本"向

按照上述做法, 羌姆本依次左移, 直至与所有舞者逐一对舞一遍之后, 回到圆图队形内, 乐止舞停。

罗羌姆

[波梗曲十]无限反复 全体做"罗羌姆组合",顺时针方向行进(参见"场记图 6"),跳一圈后"羌姆本"带领舞队,边舞边下场,乐止。

全体舞者换戴"莫梗"的面具和帽子后再走上场,面对顺时针方向站成圆圈。

莫梗团羌姆

[莫梗曲一]无限反复 全体做"莫梗团羌姆组合",顺时针方向行进(参见"场记图 6"),至"羌姆本"示意,乐止舞停。

莫梗土羌姆

「莫梗曲二〕 做"莫梗土羌姆组合",跳法同上一场。

顿洞白租

「莫梗曲三」 做"顿洞白租组合",跳法同上一场。

普曲羌姆

第一~十四拍 做"莫梗土羌姆组合"的第一至十四拍。

第十五~十六拍 站"大八字步"鼓经下弧线举至右上方,击鼓一次。

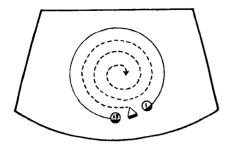
第十七~十八拍 脚保持姿态,鼓经下孤线举至左上方,击鼓一次。

第十九~二十拍 脚保持姿态,上身做第十七至十八拍的对称动作,击鼓两次。

阿洞达桑卡珠

重复上述《阿洞达桑卡珠》的表演。

萨多比夏



莫梗曲五无限反复"羌姆本"带领舞队,做"萨多比夏组合",按图示路线绕行,全体聚拢,"羌姆本"示意,乐止舞停。

比多罗

重复上述《比多罗》的表演。

扎西

本场无舞蹈,众舞者由上一场中的结束位置退回成大圆圈,唱当地民歌。场外群众自由进场,向舞者敬青稞酒,献哈达,并跟舞者共唱当地民歌。

罗羌述

跳法同上述《罗羌姆》。演完后,本次米那羌姆的表演即告结束。

(六) 艺人简介

阿达其嘉 男,藏族,农民,生于 1923 年,西藏林芝地区林芝县人。"其嘉"是他的名字,"阿达"是当地人对男子的一种称呼。他十三岁开始跟本村的老艺师罗布多杰学习米那 羌姆,因他学得较好,而且风格特点掌握的好,所以到三十九岁开始在米那羌姆中任"羌姆本"。他曾给五十多人传授了米那羌姆,跟他学习的还有西藏专业艺术表演团体的编导和演员。阿达其嘉为米那羌姆的继承、流传、发展做出了突出的贡献,受到全村人们的爱戴。

传 授 阿达其嘉(藏族)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

林 堃

噶玛夏羌姆

(一) 概 述

"噶玛夏羌姆"是拉萨东城区噶玛夏护法神殿专事降神祈祷,由"热嘉巴"(河堤守护人)担任演员表演的羌姆。

关于噶玛夏羌姆的起源,据当地艺人原"热嘉巴"成员次仁罗布及当时的降神师等回忆:"噶玛夏"意为噶玛巴的僧舍,公元1454年(藏历第八绕迥水狗年)时,噶玛噶举派祖师第七世噶玛巴曲扎嘉措所建。公元1642年,十一世噶玛巴却英多吉时,固始汗统治西藏,将噶玛噶举派寺院改宗为格鲁派,噶玛夏被归入色拉寺为其分院,并改作色拉寺护法神"嘉赤坚几"(意为具万只鹫眼功能的独眼神)的护法殿。色拉寺每年轮流派专僧来该殿担任降神师和护法香灯师。人们将噶玛夏护法神奉为拉萨的土地神。

过去,西藏每年都要进行一次降神预言活动,噶玛夏护法神要对西藏政教、地域、雨水、三时等方面未来的善恶、优劣、凶吉等进行预卜。这一重要的活动就由噶玛夏护法殿的降神师来担任。每年藏历四月一日起,降神师要修行四十五天。相传,在此期间护法神飞往莲花生大师居地拜见请教,拂晓时降神师得到"神谕"开始降神,由其助手将预言记录下来,并制造出各种象征物。五月十五日清晨,降神师和表演神的众徒,以及"朗孜夏米本"(市民监)、木石匠协会、手工协会等视神的人们汇聚在噶玛夏林卡里,进行烧香、念护法经等仪式。而后开始表演羌姆为降神祈祷。由于该羌姆专属于噶玛夏护法神护法殿,并且只为一年一度的降神预言活动表演,故称之为"噶玛夏羌姆"。由此推断,该羌姆大约产生于公元 1642 年之后,距今约有三百多年的历史。

噶玛夏羌姆的表演时间与降神预言活动相一致。演员由噶玛夏护法神殿组织,每年藏

历四月十五日汇集在噶玛夏林卡里进行排练。二十四日向"热嘉巴"头人汇报,二十五日经"朗孜夏米本"审查后发给他们表演许可证书。二十六日表演者身穿节日盛装,在噶玛夏殿院内进行预演。二十七日他们穿上羌姆服饰,正式向僧俗观众表演。关于羌姆服饰有一段传说:很久以前,大昭寺发生了一场火灾,当时谁也无法扑灭。后来噶玛夏护法神立即降神,并将一具骷髅扔进大火中,大火被骷髅吸进后渐渐熄灭。为此,原西藏地方政府特向噶玛夏护法神殿奖励一套羌姆服饰,以示表彰。五月十五日清晨,正式参加噶玛夏林卡里为降神预言举行的隆重表演活动。六月二十九日清晨首先到布达拉宫献演。他们与各地藏戏队排在前头,先由"热嘉巴"头人向达赖喇嘛磕头三次,然后开始献演。之后演员们手执神的"预言书"及各种象征物,向广大僧俗群众展示。比如捧出"曼遮"、"黄幢"、"白幢"表示吉兆、佛法盛行。有时还会出现"藏被"和"草绳",这是凶兆,预示本地将有瘟疫降临,有不少人会死于非命。还有一些象征物让人们用心去猜想猜测。公布后,把神的预言书张贴在罗布林卡大门前。三十日参加色拉寺雪顿节,上午举行降神仪式,然后表演羌姆,最后把神的预言书贴在该寺大会场殿门前。表演者们手执神的预言书和象征物返回拉萨。当天色拉寺还要向表演者布施一些食品。七月一日表演者们手执预言书和象征物在拉萨古城八廓街展示游行后,前往大昭寺表演羌姆,并将预言书张贴在殿门前。

前来观看一年一度的降神预言活动的除拉萨广大僧俗群众及远道而来的农牧民外,还有印度、不丹等国驻拉萨的外交人员。他们挤进观看的人群中抢抄神的预言书及时传送本国,以供参考。

噶玛夏羌姆无论从它的内容、形式、表演层次及演员的担任者等方面分析,都可看出该羌姆既不同于寺院里的宗教羌姆,也不属于民间流行的娱乐性歌舞。它除在服饰道具和 鼓点节奏方面保持了寺院羌姆的特点外,大量吸收了民间舞步。

在中速和快速的鼓点节奏中,舞蹈的基本动律热烈欢快。其间也有稳健缓慢的动作,能使观众顿觉万分恐怖。

噶玛夏羌姆每段的表演时间不长,但各有不同跳法和特色。整个羌姆有一套完整的表演程式:有开场,有结尾;每段表演时,均由领舞率众出场;结束时两两并列而舞;没有歌,仅有一钹一鼓伴奏;只限于男性表演。

噶玛夏羌姆的表演者不是寺院的僧人,也不是一般的百姓,而是当时社会中的一个特殊阶层——"热嘉巴"。据《藏汉大词典》中记载,"热嘉巴"意为负尸会,是负责将拉萨市内的无主尸体送往各天葬台的劳动者组织。另据艺人次仁罗布及一些知情僧俗群众介绍,五世达赖曾颁发过关于"热嘉巴"的特殊行文,该行文规定"热嘉巴"头人可以在胸前披挂绶带,头戴"波多"(黄色,碗形)帽。以此显示他们具有某种特权,只受会规的约束。他们的生活来源主要靠市民办红白喜事时领取赏钱,及向前来拉萨朝佛及经商的人们求取施舍。施舍的钱财若令他们满意,施舍者就能得到他们的祝福,否则他们会做出一些无赖行为。旧

时,拉萨市民歧视"热嘉巴"如同贱民一样,甚至将他们担任表演的噶玛夏羌姆贬为"邦羌姆"(意思是乞丐跳的羌姆)。由于这一情况,在雪域高原的民间还流传着这样的顺口溜:"噶玛夏的增增,让啦米巴增增。米啦雅巴增增,邦规羌姆增增。"("增增"两字是模仿敲鼓的象声词)这段顺口溜的大意是:跳噶玛夏羌姆的演员非常穷,他们什么都没有,连表演节目的服饰都是向他人借来的。尽管"热嘉巴"的生活极为贫寒,但由于他们是世袭家族的差役,所以把噶玛夏羌姆一代代传承下来。

由这些社会地位低贱、生活极其贫寒的特殊阶层担任噶玛夏羌姆的表演任务,这也是该羌姆有别于其它羌姆的一个显著特点。

噶玛夏羌姆的表演有九个段落,由舞者分别扮演嘉赤坚几护法神的七个辅神,依次上场表演。第一段是"热嘉巴"组成的"仪仪队";第二段《边扎》(世间神);第三段《托果卡日》(骷髅);第四段《吉巴赤嘎》(兵舞);第五段《阿杂热》(丑角);第六段《玛姆》(妖女);第七段《齐巴》(辅神);第八段《宗宗》(辅神);第九段《德羌姆》(全部角色出场)等。

噶玛夏羌姆是一种具有特殊表演方式和独特艺术风格的羌姆舞种,在当时深受观众的喜爱。近几年来,西藏的有关学者和专业艺术团体曾多次采访噶玛夏羌姆的艺人,并经过认真的加工提炼,使这一古老的艺术品种展现在现代艺术舞台上,受到广大观众的赞赏。

(二) 音 乐

传授 次旦罗布(藏族) 记谱 次旦群培(藏族)

该舞的伴奏乐器有拉阿(长柄鼓)和普签(小镲)各一件。

边扎鼓点一

中速

 $\frac{2}{4}$ $\frac{1}{4}$ X $\frac{1}$

边扎鼓点二

中速

边扎鼓点三

中速

托果卡日鼓点一

慢速

托果卡日鼓点二

中速

托果卡日鼓点三

中速

 $\frac{2}{4}$ \underline{x} 托果卡日鼓点四

快速

托果卡日鼓点五

中速

 $\frac{2}{4}$ \underline{X} 托果卡日鼓点六

快速

吉巴赤嘎鼓点

中速

$$\frac{3}{4}$$
 x x x | x x x | x x x | x x x | \ddot{x} \ddot{x} \ddot{x} \parallel

曲谱说明:说中"⊃"为击鼓帮,下同。

阿杂热鼓点一

快速

$$\frac{2}{4}$$
 $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$ χ $\overset{!}{\leftarrow}$

阿杂热鼓点二

中速

$$\frac{2}{4}$$
 $\overset{x}{\leftarrow}$ χ $\overset{x}{\leftarrow}$ $\overset{x}{\leftarrow}$ χ $\overset{x}{\leftarrow}$ $\overset{x}{\leftarrow$

阿杂热鼓点三

快速

阿杂热鼓点四

阿杂热鼓点五

中速

$$\frac{2}{4}$$
 $\frac{x}{c}$ $x = \begin{vmatrix} \frac{x}{c} & x & x \end{vmatrix}$ $\frac{x}{c}$ $x = \begin{vmatrix} \frac{x}{c} & x & x \end{vmatrix}$

玛姆鼓点一

玛姆鼓点二

中速

齐巴鼓点

快速

宗宗鼓点一

快速

 $\frac{2}{4}$ X \underline{X} X X X X X X X X X X

宗宗鼓点二

中速

 $\frac{2}{4} \times X \times \underline{X} \mid \underline{X} \times \underline{X} \mid \underline{X} \times \underline{X} \mid \underline{X} \times \underline{X} \mid$

692

宗宗鼓点三

中速

 $\frac{2}{4}$ x x x | x x x | x x x | x x x |

宗宗鼓点四

中速

 $\frac{2}{4}$ x \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x} \underline{x}

<u>x</u> x <u>x</u>

宗宗鼓点五

快速

宗宗鼓点六

中速

(三) 造型、服饰、道具

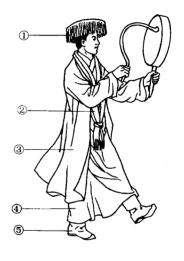
造 型、服 饰



热嘉巴头人(正面) ①黄圆帽 ②"索金" ③红彩缎绶



热嘉巴头人(背面) ①长辫 ②"甲赤布秀"



鼓 手
①红"素夏"帽 ②哈达 ③长袍
④藏袍 ⑤"布玛"靴



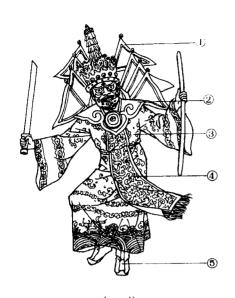
3 钹 手



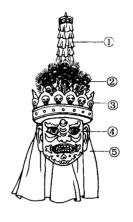
恰达尔手



杰参手



①古希觉达 ②黄缎披肩 ③"波嘎" ④"帮盖" ⑤"热松"靴



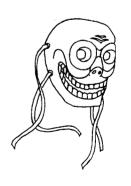
边扎面具 ①五层各色幢帘 ②孔雀尾毛 ③骷髅头形 ④面部彩绘 ⑤黄色缎子



托果卡日 ①红哈达 ②蓝哈达 ③白色"曲巴" ④白裤子

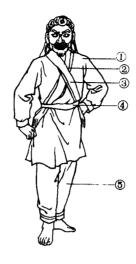


托果卡日面具(正面) 托果卡日面具(侧面)

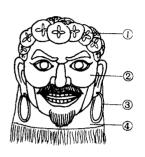




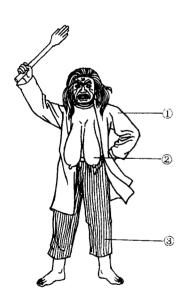
吉巴赤嘎 ①钢帽 ②铁铠甲



阿杂热 ①白氆氇"曲巴" ②红哈达 ③蓝 ③红氆氇"曲巴" ④"布玛"靴 哈达 ④红布腰带 ⑤白布裤子



阿杂热面具 ①黄色 ②白色 ③白 象牙制耳环④黄色缎子



玛 姆 ①黑布"曲巴" ②肉色羊布口袋 内装羊毛 ③灰色黑条纹裤子



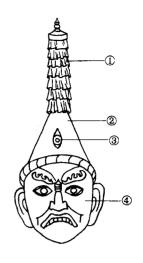
玛姆面具 ①黑发 ②紫红色



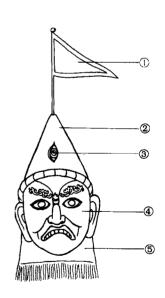
齐 巴
①黄缎披肩 ②"美隆"(护
心镜) ③黄布衬衣 ④"帮盖"
③虎皮裙 ⑥黄布裤子



宗 宗
①黄缎披肩 ②"美隆"(护 心镜) ③白衬衣 ④"帮盖" ⑤虎皮裙 ⑧白布裤子



齐巴面具
①金黄色幢帘 ②白色
③黑色 ④黄色



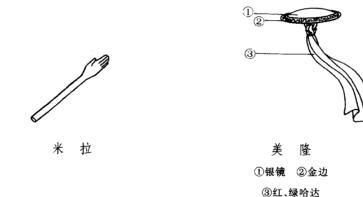
宗 宗 面 具
①白色旗 ②桔黄色
③黑色④红色⑤黄缎子

道具

- 1. 埃玛 一条长约 80 厘米的竹片。
- 2. 比久 在长约 50 厘米木棍上漆红道,棍把上系红线穗。
- 3. 普 用竹片编成的盾牌。



- 4. 米拉 用本色木板制成一只假手臂形。
- 5. 扁达 用本色木板制成人的头盖骨形,上面凿孔栓上三缕黑色毛线代表头发(见"统一图")。
 - 6. 美隆 银制镶金边,上拴红,绿色两条哈达。



- 7. 赤(刀,见"统一图")
- 8. 普巴(金刚镢,见"统一图")
- 9. 多吉(金刚杵,见"统一图")

(四)动作说明

边扎的动作

1. 弓步手

准备 双脚自然站立,两臂于"斜垂手"位,右手"握刀", 左手"执埃玛"。

第一拍 左脚向左前迈一大步成左"前弓步",上身右 拧,手同时提至胸前成"双抱手"状(右手在上),手心朝里,接 着转腕成手心朝下。

第二拍 右手划至"斜垂手"位,左手举至略低于"屈臂手"位,上身顺势转回向前,成右"旁弓步"状(见图一)。



图 -

2. 跳点步

第一拍 前半拍,提右脚,左脚微跳起,右左脚先后落地。后半拍左脚踏地一次。同时双手提经脸前,(右上左下手心朝里)分划至头两侧(右手稍高)。

第二拍 右脚前伸,脚跟点地,左腿稍屈,同时右手上举经头上方向外翻腕划至"展翅手"位,左手经胸前旁伸至"展翅"位(见图二)。

3. 碾转踏步 (接"跳点步")

第一拍 右脚向右踏地一下,遂即踮脚向右碾转一圈,左小腿顺势稍后抬,右手自身 前举至"屈臂手"位,左手落至"提手"位(见图三)。





图 =

第二拍 左脚落地,左脚稍提起脚跟靠于左踝骨上方,同时双臂屈肘提起至左胸前

(见图四)。

4. 一步一点 (接"碾转踏步")

第一拍 右脚向左脚前迈一步,接着左腿朝前稍撩起,右脚顺势向前蹭一小步,同时右手略旁抬至"提手"位,左手抬向左前(见图五)。



第二拍 脚做第一拍的对称动作,双手前划至"双抱手"位。

5. 碎步转

第一~四拍 右脚起向右碎步(一拍两步)转一圈,右手举至"屈臂手"位,左手伸至 "斜垂手"位。

第五拍 上右脚踏地一下,同时右手划至腹前,上身随之微前俯,左手叉腰,眼看左前方(见图六)。

第六~十拍 做第一至五拍的对称动作。

第十一~十二拍 右脚伸至左脚前脚跟点地,接着收回原位。

托果卡日的动作

1. 碾端步

准备 双脚自然站立,后腰带插"比久"(木棍)开始前双手交替向上 捋一下袖子。

第一拍 右脚向前迈一步为重心,接着右脚踮起,前脚掌面向右微碾一下,同时左"端腿",双手叉腰,眼看右前方(见图七)。

第二拍 双手姿态不变,其他做第一拍的对称动作。

2. 左右摆肩

第一拍 右脚向右踏一步成"大八字步半蹲",上身前俯,双手握拳抓



图七

肋,脸朝前下方,上身快速向左摆(摆肩)一次(见图八)。







图八

第二拍 下身姿态不变,向右摆肩一次。

3. 一步一撩

第一~二拍 右脚向前迈一步,接着左腿稍向前撩出,左手抬至"展翅"位,手心朝下, 右手叉腰(见图九)。第二拍左脚落回原位,左手至"垂手"位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 左腿前伸脚跟点地,双手经身前旁分再划至胸前捧物状,略含胸(见图十)。

第七拍 左脚伸向左前以脚跟点地走两小步,右脚随之蹭两小步,同时右手经胸前举至右上方,以腕为轴手随脚步前后稍摆动,左手握拳撑腰,上身微右拧后仰,眼看左前方(见图十一)。







图 十一

图十二

图 十三

第八拍 落左脚向左碾转半圈,右脚顺势微向右抬起,左手经胸前举至左上方,同时落右手叉腰(见图十二)。

第九~十拍 做第七至八拍的对称动作。

4. 踏步跳转

第一~六拍 右脚起两脚交替微跳着踏地,(每拍一步)向左转一圈,双手向前伸直, 手心朝下(见图十三)。 第七~八拍 上身微前俯,双手握腰后比久两端,双脚同时起跳两次,小腿顺势后踢(见图十四)。



图 十四

图 十五

5. 跳端摇棍

第一拍 双脚起向左颠跳一下,右腿稍前端,右手抽出插在腰后的比久,左手以拳撑腰。

第二拍 左脚原位颠跳两下,右手举至"抬手"位,以腕为轴将比久向里绕两小圈,左手于原位(见图十五)。

第三~四拍 右手摇比久递给左手,做第一至二拍的对称动作。

6. 跳端举棍

第一~二拍 脚动作同"跳端摇棍"第一至二拍,同时用双手食指抵住比久两端举至 头上方(见图十六)。

第三~四拍 双手于原位,脚做第一至二拍的对称动作。最后把比久放在身前地上。

7. 跳端捋袖

第一~二拍 脚动作同"跳端摇棍"第一至二拍。同时双手举至左"高低手"位,右手手心朝下捋起左袖(见图十七)。



图十六



图 十七

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

8. 跳端双盖手

第一~二拍 脚动作同"跳端摇棍"第一至二拍,双手同时盖至右腰前,手心朝下(见图十八)。



图 十八



图 十九



图 二十

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

9. 跳端绕腕

第一~二拍 脚做"跳端摇棍"第一至二拍的动作,双手同时抬至头左前,手腕一拍一次向外绕两小圈(见图十九)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

10. 四步点跟

第一~二拍 右脚起(每拍两步)向后退四小步,双手于"斜垂手"位。

第三拍 右腿前伸脚跟点地,双膝微屈,左手划至腹前伸出大姆指,右手叉腰(见图二十)。

第四~六拍 同第一至三拍。

第七~八拍 右脚起(每拍两步)向前迈四步,双手成"斜垂手"。

第九拍 右腿端起脚跟靠左膝,双手划至胸前"合十"指尖朝前,微含胸(见图二十一)。

第十~十二拍 同第七至九拍。

11. 摆腿步

做法 右腿屈膝前抬,小腿每拍左右往返摆动一次,同时左腿踮起 向左右碾地一次。右手伸至右膝上方随左小腿的左右摆动。左脚向左



图 二十一

碾动时手心向上,向右碾动时手心向下。左手手背叉腰,收腹含胸,上身微俯(见图二十二)。

吉巴赤嘎的动作

1. 前踏蹲步

准备 双脚自然站立,右手"握刀",将刀身夹在左腋下,左手"执盾"叉腰(见图二十三)。

第一~二拍 右脚向右前迈一大步成右"前弓步",双手位置不变,上身前俯左拧,脸朝右前下方(见图二十四)。



图 二十二



图 二十三



图 二十四

第三拍 右手从腋下抽刀举于右前上方,上身随之立直,眼看右前方(见图二十五)。

2. 跺抬颠步(接"前踏蹲步")

第一拍 上左脚双腿并拢半蹲顺势微跳起跺地一下,右手划至"抱手"位,手心朝里, 左手叉腰(见图二十六)。

第二~三拍 提右脚的同时左脚颠跳两下,左手叉腰同时右手前推(见图二十七)。



图 二十五



图 二十六



图 一十十

第四~六拍 脚做第一至三拍的对称动作,手动作同第一至三拍。

3. 两步一点

第一~二拍 右脚起向前跳跃着迈两步,右手从"斜垂手"位划至"抱手"位,左手叉腰。

第三拍 右脚前伸脚跟点地,上身稍右倾左拧,右手随之稍左划,眼看左前方(见图二十八)。

第四~六拍 脚动作同第一至三拍,右手划回"斜垂手"位,上身随之转向右前。

4. 跳转点步

第一~二拍 右脚起向右跳两步转一圈,右手划至胸前,顺势将刀身夹在左腋下,左手叉腰。

第三拍 上右脚脚跟点地,上身随之稍前俯(见图二十九)。

5. 磨刀步

第一~三拍 上身前俯,右手伸向前下方,将刀尖在地面磨两下,眼看刀(见图三十)。



图 二十八



图 二十九



图 三十

阿杂热的动作

准备 双脚自然站立,双手叉腰。

1. 丁字跟步

第一拍 右脚前迈,左脚跟上成右"丁字步"状,双手同时经右提起摆向左侧成左手手心向上,右手手心向下(见图三十一)。

第二拍 脚动作同第一拍,手做第一拍的对称动作。

第三~六拍 做第一至二拍的动作两次。

2. 踏转蹲步(接"丁字跟步")

第一~二拍 右脚起碎步向右转一小圈,同时双手举至"双



图 三十一

托手"位(见图三十二)。

第三~四拍 脚成"八字步",双腿全蹲,上身稍前俯,双手顺势下落扶在大腿上(见图三十三)。

3. 后提转步

第一~二拍 右脚向右踏一步腿半蹲,左小腿随之抬向右后,同时上身前俯右拧,脸 ₱朝右前下方,双手划下弧线至右"展翅抬手"位(见图三十四)。



图 三十二



图 三十三



图 三十四

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~八拍 左脚跟向左侧点地,右脚随之向左脚旁跟一步,左手自胸前举至左上方,右手叉腰。

第九~十拍 左脚向左碾转一圈,右腿自然后抬,双手原位(见图三十五)。



图 三十五



图 三十六



图 三十七

4. 跺颠提步

准备 双脚自然站立,左手握拳抵腰,右手于"抱手"位。

第一拍 前半拍,右脚向右跺地的同时左腿自然提起,右手虚握拳向右侧击出至"斜垂手"位,眼看右前下方(见图三十六)后半拍时左脚落地,右脚稍提,右手回原准备位。

第二拍 同第一拍。

第三拍 前半拍双脚跳起跺地,腿顺势稍蹲,双手握拳成"提手"(见图三十七)。后半拍,右脚微跺地一下,同时左腿稍端起。

第四拍 左腿于原位,右手以拳抵腰,右脚原地颠跳两下,同时左臂屈肘抬至头前,以 腕为轴手向外绕一圈(见图三十八)。

第五~六拍 右手原位,左手成"屈臂手",左脚起双脚交替踏地两步向左转一圈,(见图三十九)。



图 三十八



图 三十九

5. 踏提步

第一拍 左脚向左踏一步为重心,右小腿向左后稍提,上身微前俯,双手划下弧线甩向左侧(见图四十)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 右脚稍提起,左脚向前微蹭地一下,上身立直,双手以拳抵腰(见图四十一)。

第七~八拍 双手原位,脚做第五至六拍的对称动作。



图 四十



图 四十一

6. 四步一撩

第一~二拍 右腿稍屈膝向前略撩起,双手经胸前旁分"展翅"位成手心朝上(见图四十二),第二拍右脚落至原位,双手划回胸前。

第三~四拍 双手动作同第一至二拍,脚做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 右脚起向前迈四步,双手至胸前掌心相贴,随即迈步向右左翻动一次 (见图四十三)。



图 四十二



图 四十三

玛姆的动作

1. 弓步点地

准备 双脚自然站立,双臂"垂手"位,右手执"米拉"。

第一~四拍 左脚向左前跨一大步成"旁弓步"状,上身前俯,左手叉腰,右手伸至左前,用米拉从左至右一拍一次点地四次(见图四十四)直点到右脚前。



图 四十四 第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图 四十五

2. 慢步拧腰(接"弓步点地")

第一拍 右脚向前挪一小步仍成"大八字步半蹲",上身前俯左拧,左手叉腰,右手伸向左前下方眼看前下方(见图四十五),用假手在身前下方点一下地。

第二拍 左脚向前挪一小步,左手于原位,右手举至右上方。上身随之起直捋向右前, 眼看右手(见图四十六)。

3. 点步碾转

第一拍 前半拍 右脚向左前迈一步,左脚顺势原位点地一下,上身稍仰,眼看右前下方,同时右手提至脸左前,以腕为轴手向外绕一小圈,左手叉腰(见图四十七);后半拍时重心后转,右脚稍提起。



图 四十六



图 四十七

第二拍 右脚原位跺地的同时向右微碾转,身体转向右前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

齐巴的动作

1. 一步一蹭

准备 双脚自然站立,右手"执多吉"左手"拿本达"叉腰。

第一拍 右脚提起的同时左脚向前蹭跳一下,双手叉腰,眼看前方(见图四十八)。

第二拍 双手原位,脚做第一拍的对称动作。

2. 碾转跺步

第一~二拍 右脚向右踏地顺势向右碾转半圈,左小腿随之稍后抬,双手叉腰。

第三~四拍 左脚向右脚前盖一步右转身半圈,右小腿顺势后抬。

第五~六拍 右脚落地,左脚跺地一次。

3. 踏步摆肩

第一~二拍 双腿屈膝,右脚起两脚交替踏地四下,同时双手叉腰,



图 四十八

上身前俯,双肩随踏步交替摆动四次,脸朝前下方(见图四十九)。

第三~四拍 脚做"一步一蹭"的第一至二拍的动作,双手叉腰。

4. 一踏两步

第一拍 双膝稍屈,右脚向前跺地,左脚随即用前脚掌原位点地一下,上身随之稍前俯,同时双臂屈肘,手提至脸前,左手在外均手心朝里,手腕往里稍拧一下(见图五十)。



图 四十九



图 五十



图 五十一

第二拍 右脚往后退一步,左脚顺势原位点地一下,双臂屈肘同时落至胯两旁,上身随之立直,眼看左前方(见图五十一)。

5. 碾转拖步

第一~二拍 右脚向右踏一步向右碾转一圈,左脚随之稍后抬,左手叉腰,右手经胸前举至右前上方(见图五十二)。

第三拍 右脚向右前踏一大步成右"前弓步",双手叉腰,上身前俯右拧,右肩顺势下摆,眼看前下方(见图五十三)。



图 五十二



图 五十三

第四拍 右脚为重心,左脚向右拖地靠上右脚,上身顺势立直,双手位置不变。 第五~八拍 做第三至四拍的动作两遍。

宗宗的动作

1. 提跳点步

准备 双脚自然站立,右手执"普巴",左手拿"美隆"。

第一拍 前半拍,右腿略前吸起的同时左脚原位跳一下,同时双手经左向右划上弧线至"展翅左抱手"位(见图五十四);后半拍,右脚落地,左脚原位踏一步。



图 五十四



图 五十五

第二拍 右腿旁伸以脚跟点地,双手划下弧线至"展翅右抱手"位(见图五十五)。

2. 交替佛步

第一拍 右脚起双脚原位交替各踏一步,双手自"斜垂手"位同时提至左胸前成左上右下(见图五十六)。

第二拍 左腿稍屈膝为重心,右脚跟靠至左踝骨处,右手划下弧线至右旁,左手叉腰, 上身微右倾(见图五十七)。



图 五十六



图 五十七

3. 踏转步

第一~二拍 右脚起双脚交替各一步向右转一圈,右手举至右上方,左手叉腰(见图 五十八)。



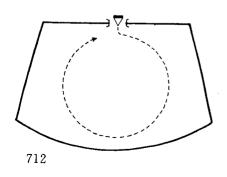
图 五十八

(五)场 记 说 明

噶玛夏羌姆由"热嘉巴"们表演,除"开场"和"德羌姆"(尾声)外的七场节目中,他们所表演的"边扎"、"托果卡日"、"吉巴赤嘎"、"阿杂热"、"玛姆"、"齐巴","宗宗",既是角色名称,又都是噶玛夏殿护法神"嘉赤坚几"的辅神。

表演时,由一面长柄鼓和一副小镲伴奏。一般是每场表演者出场或表演中有大的调度时,伴奏乐曲无限反复;待表演者抵达位置后,鼓手根据领舞者动作变换鼓点,小镲手跟随鼓手演奏,众舞者跟随领舞者变换动作。然后,表演者们按照事先排练好的固定的动作顺序和反复遍数,合着伴奏乐曲,舞蹈至本场表演结束。一场表演完,根据现场情况,可以间歇片刻再开始下一场的节目,也可以紧接着进行表演。

开 场

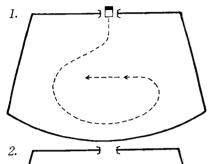


热嘉巴头人(▽)肩披缎带,右手握一根皮鞭(象征着他们的特殊权威),率领鼓手、镲手以及执"恰达尔","杰参"的热嘉巴共由十人组成的仪仗队,成单列依次相随着,从大殿门(〗)内缓慢走出,按顺时针方向紧贴着围观的僧俗观众走一个大圆圈以打开表演场地。热嘉巴头人走至大殿门右侧,鼓手、镲手在

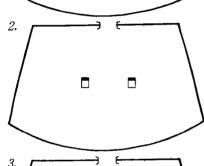
场地右后,其他仪仗队成员们顺圆圈均拉开位置就坐。仪仗队员的位置始终不变,负责维持场内秩序直至表演结束。

第一场 边扎

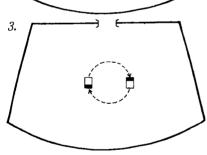
边扎(□) 男二人。均右手"握刀"、左手"执埃玛"。



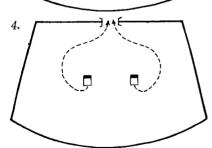
[边扎鼓点一]无限反复 二人按图示路线走慢步出场绕至场中成对称位置,面相1点。



[边扎鼓点二]无限反复 二人面向 1 点,依次做"弓步手"四次、"跳点步"四次、"碾转踏步"一次。



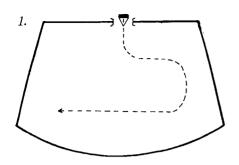
二人按图示路线做"一步一点"九次,同时绕场 半圈交换位置。然后,再反复做以上"场记2"至"场记3"的动作一遍。



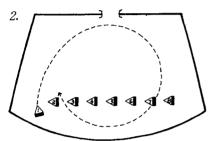
[边扎鼓点三]无限反复 二人原地做"碎步转"一次,然后按图示路线走慢步下场。

第二场 托果卡日

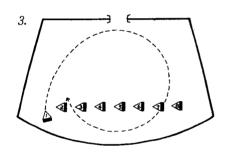
托果卡日(▽) 男,八人;均将"比久"插在后腰带上。托果卡日即白骷髅表演的集体舞。



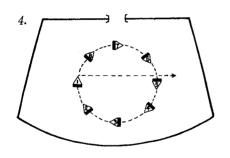
[托果卡日鼓点一]无限反复 由领舞者(1号)带领,全体做"碾端步",按图示路线出场至场前成一横排,面向1点。



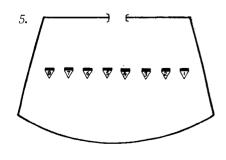
[托果卡日鼓点二] 领舞者走出三步,面向 7 点。全体做"交替摆肩"三次。



[托果卡日鼓点三]无限反复 全体由领舞带领,按顺时针方向做"一步一撩"走成圆圈。

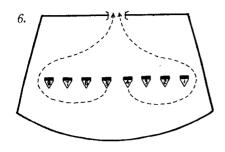


[托果卡日鼓点四]无限反复 领舞者率众做 "一步一撩",按图示路线成行后,转身面向 1 点,接做"踏步跳转"一次。



[托果卡日鼓点五]无限反复 全体保持面向 1点,依次做"跳端摇棍"两次、"跳端举棍"两次、 "跳端捋袖"两次、"跳端双盖手"两次、"跳端绕腕" 两次。

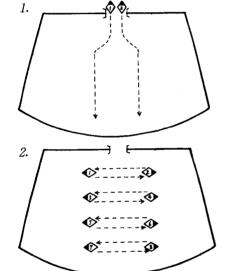
[托果卡日鼓点六]奏一遍 做"四步点跟"一次、"摆腿步"八次。



[托果卡日鼓点六]无限反复 由中间二人带领,做"一步一撩",按图示路线至场后时两行并列着下场。

第三场 吉巴赤嘎

吉巴赤嘎(◇) 男,八人,均右手"握刀",左手"执盾"。吉巴赤嘎即指由士兵表演的集体舞。



[边扎鼓点一]无限反复 全体由 1,2 号率领, 成两行并列着按图示路线走慢步上场,到位后两行 转身成面相对。

[吉巴赤嘎鼓点]第一遍 做"前踏蹲步"接"跺抬颠步",共做两次。

第二遍 做"两步一点"两次、"磨刀步"一次,同时两排按图示路线插换位。

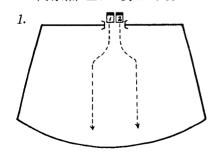
第三遍 全体左转身成面相对做"跳转点步" 四次、"磨刀步"一次。

第四遍 做第二遍的相同动作,两排穿插换位回原位。

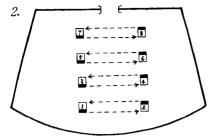
第五遍 做第三遍的动作。做完后,全体自由地从大殿门处下场。

第四场 阿杂热

阿杂热(□) 男,八人。



[阿杂热鼓点一]无限反复 在鼓镲声中,1号 领 3、5、7号按图示路线小跑至场右侧,左转身半圈 面向 5点;紧接着 2号领 4、6、8号四人小跑着至场 左侧,面向 1点,成下图位置。

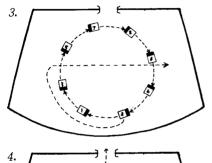


[阿杂热鼓点二]第一遍 全体面向不变,做"丁字跟步"接"踏转蹲步"。

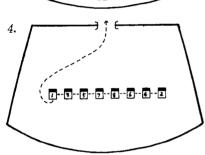
第二遍 反复第一遍动作。

第三遍 全体做"后提转步",同时按图示路线,两排相互交换位置。

[阿杂热鼓点三]奏两遍 做"跺颠提步"四次的同时,全体自然地按顺时针方向边做动作边行进成圆圈队形,成下图位置。



[阿杂热鼓点四]无限反复 由 2 号带领,全体做"踏提步"按图示路线走成一横排,再右转身面向 1 点,继续做"踏提步"两次。



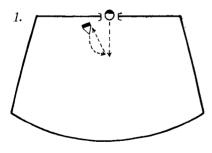
[阿杂热鼓点五]无限反复 由1号带领,全体 右转身做"四步一撩"按图示路线从大殿门处下场。

第五场 玛姆

玛姆(○) 妖女一人扮,右手"执米拉"。

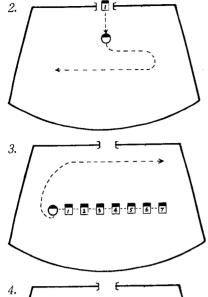
热嘉巴头人(▽)一人。

佣仆(□~□) 男,七人。



[玛姆鼓点一]无限反复 两位佣仆一左一右 扶着玛姆从大殿门内慢步上场走至场中,佣仆退回 门前,热嘉巴头人走到玛姆身旁,掀起盖在她头上 的一块红布(妖女的形象凶狠恐怖,平时不能与常 人见面,表演时拿掉覆盖其脸的红布,暴露其形象 有镇妖驱邪之意),然后拿着红布走回原位。

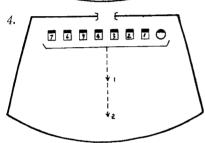
玛姆面向 1 点,做"弓步点地"四次。



[玛姆鼓点二]奏四遍 玛姆在前,众佣仆从大殿门内出场跟随,全体做"慢步拧腰"按图示路线行进。第一至三遍走成一横排,第四遍面向1点做相同动作。

[玛姆鼓点一] 全体面向不变,做"弓步点地" 两次。

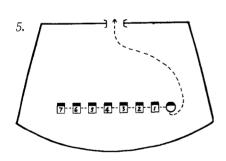
[托果卡日鼓点三]无限反复 由玛姆领头,众佣仆依次相随,做"一步一撩"(做法同《托果卡日》同名动作)按图示路线走至场后,面转向1点。



[托果卡日鼓点四] 做"踏步跳转"一次至箭 头 1 处。

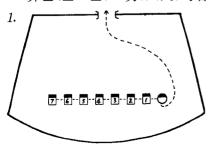
[托果卡日鼓点五]无限反复 全体保持横排,依次做"跳端摇棍"两次、"跳端举棍"两次、"跳端将袖"两次、"跳端双盖手"两次、"跳端绕腕"两次至箭头 2 处。(以上动作做法均同《托果卡日》的同名动作)。

[托果卡日鼓点五]无限反复 玛姆带领众佣仆做"点步碾转",按图示路线下场。

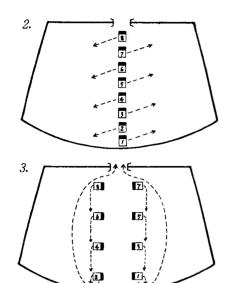


第六场 齐巴

齐巴(①~圆) 男,八人,均右手"执多吉",左手"拿本达"。齐巴即指跳孩童舞。



[齐巴鼓点]无限反复 八人成一行,做"一步一蹭"从大殿门内依次出场至箭头处。全体到位后,做"碾转跺步"接"踏步摆肩",共做四次。

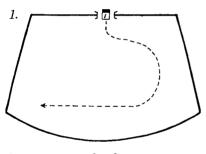


全体做七次"一踏两步",按图示路线走成背相 对的两排。然后接做一次"碾转拖步"。

全体按图示转身面向 1 点,做"一踏两步"七次,接做"碾转拖步"一次。然后,由头二人带领,分别按图示路线做"一踏两步"下场。

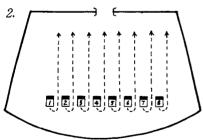
第七场 宗宗

宗宗(□~園) 男,八人,均右手"执普巴",左手"拿美隆"。

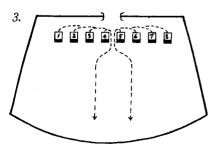


[宗宗鼓点一]无限反复 全体成一行,由领舞者带领,做"碾端步"从大殿门内出场,按图示路线行进至场前一横排,面向 1 点。

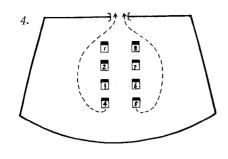
[宗宗鼓点二] 做"左右摆肩"三次。



[宗宗鼓点三] 全体左转身面向 5 点,做"提 跳点步"四次各至箭头处。



[宗宗鼓点四]奏两遍 按图示路线,全体做 "碾端步"四次、"左右摆肩"三次,走成面向 1 点的 两竖排。然后再原位做一遍上述动作。



[宗宗鼓点五]奏两遍 面向 1 点做"交替佛步"三次接"踏转步"一次。然后再反复做一遍。

[宗宗鼓点六]无限反复 全体做"提跳点步", 分别按图示路线下场。

德 羌 姆

"德羌姆"即尾声。表演开始时,在观众前就坐

的仪仗队员们站起,分别举起"恰达尔"和"杰参"等原位静立。同时,全体表演者由《边扎》的领舞者领头,按各场的演出顺序依次跟随,成单行从大殿门内出场。鼓手和镲手反复奏[宗宗鼓点五],众舞者反复做三次"交替佛步"、一次"碾端步",顺时针方向走成一个大圆圈。接着,鼓手和镲手反复奏[宗宗鼓点六],众舞者反复做"提跳点步",仍由《边扎》的领舞者带领从大殿门下场。待全体演员下场后,热嘉巴头人率领仪仗队员们,循着众舞者的路线慢步走进大殿门内。整场表演即告结束。

(六) 艺人简介

次仁罗布 罗,藏族,1928年生,拉萨市人。他是西藏民主改革以前的"热嘉巴"成员,其舅父格桑是"热嘉巴"头人,担任噶玛夏羌姆的"羌姆本"(领舞者)。他承袭了格桑的艺术才华和表演风格,曾担任过噶玛夏羌姆中的"宗宗""齐巴""玛姆"等角色。多年的艺术实践,使他成为噶玛夏羌姆的主演。同时,他带有十六个艺徒,并认真耐心而又无私地把自己的技艺传授给他们,使这些年轻艺人迅速成长为噶玛夏羌姆的优秀表演者。

近几年来,为了抢救和恢复噶玛夏羌姆这种特殊的表演形式,他热心向文化部门及专业文艺团体提供有关资料和传授表演技艺,为抢救西藏民族传统舞蹈艺术做出了贡献。

传 授 次仁罗布 (藏族)

编 写 阿旺松热(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 王希华(藏族)

梁力生

			*
•			

门巴族舞蹈

		-
	1	

门巴族舞蹈概况

门巴族主要居住在西藏自治区的东部和南部,那里海拔较低,森林茂密,景色绮丽,山高谷深,河流湍急。他们的歌舞艺术丰富多采,对藏族文化艺术的繁荣和发展做出了贡献。

门巴族是一个历史悠久的古老民族,在长期的社会交往中,有着和藏族一样的人类出自猴子的传说。勤劳、勇敢的门巴族人民,在开发和保卫祖国边疆的斗争中,均以聪明睿智和对生活的热爱,创造了瑰丽多姿的民族文化艺术。

门巴族于 1964 年经国务院批准确认。主要分布在西藏自治区的门隅地区,"门"是指地方,即"门隅"。"巴"指人。因此,"门巴"意为"门隅的人"。门巴既是门巴族的自称,也是其他民族对他们的称呼。另外还有一部分居住在西藏林芝地区的墨脱县和山南地区的错那等县。

门巴族有自己的语言,属汉藏语系藏缅语族门语支。但方言复杂。多通晓藏语,无文字,通用藏文,使用藏历。门巴族受藏语的影响较大,差不多三分之一以上的词汇系藏语借词。

门巴族的来源,在门巴族群众中广泛流传着"猴子变人"的故事:很早很早以前,世界上没有人。也没有太阳和月亮,分不出白天和黑夜,整个大地雾气沉沉。不知是什么时候,从天上来了个"扎深木"神,他要建立人间世界。扎深木很有本领,会变化成各种动物。扎深木来到地上先看到一只老虎,他就变作老虎模样,要同老虎结婚,可老虎不理他。扎深木又遇见狮子,要同狮子结婚,但狮子也没有同意。最后碰到了猴子,讨得了猴子的喜欢,于是他们结了婚,生了许多孩子,虽然浑身是毛,还长着尾巴,却用两条腿走路,即像猴子又像人。后来一代接一代婚配,繁衍的"猴子"越来越多,他们不但种庄稼,而且会说人话。后来有一个猴子找到天神说:"我们会打野兽,会说人话,也会种庄稼,就是缺少火种",天神就给了他火种。于是"猴子"有了火,以后就吃烧熟的食物。打那时起,最终变成了现在人的样子,世界上也就出现了人。

门巴族原和藏族一样信仰苯教,重视鬼怪灵异,崇拜万物,尊重巫师,杀牲祭祀等等。 苯教是我国藏族和门巴族以及某些受藏族文化影响民族的原始宗教。佛教传入西藏之后, 在佛苯之间发生了激烈的斗争,几经曲折,佛教的地位终于确立,而后多数群众又信仰佛教。因此,佛教在门巴族群众中也很有影响,但也有少数群众仍然信仰苯教。

门巴族主要从事农业,兼营林业、牧业和狩猎等,还有木碗、木器、造纸、制茶等几项手工业。他们的主食除荞麦饼外,也吃酥油和糌粑以及奶渣等食物。住房多是石块砌成,人字形屋顶,楼上住人,楼下关牲畜,屋中设有火塘,既可做饭又可取暖。

门巴族歌舞艺术丰富多彩,有民间舞蹈"康岁"(贺新房)和"喜歌"、宗教舞蹈"羌姆"和"拨羌姆"、戏曲舞蹈"门巴戏舞"等。门巴族民间舞蹈是门巴族群众在逢年过节和喜庆日子以及亲朋好友聚会时表演,舞时围成圆圈边唱边舞,向顺时针方向移动,男女均可参加,人数不限,来去自由,服饰道具也没有统一的要求,跳的最好者站在最前列,起到领舞及组织者的作用。

喜歌流传较广,有固定的曲调,而无固定的歌词,主要表达对贵人的赞颂或新鲜事物的颂扬;多数歌词即兴创作,随唱随编,出口成歌。舞步轻柔,歌声悠扬,表达了人民对美好生活的愿望,别具特色。

康岁是每当村里盖新房时,全村群众都聚集在屋前,举行隆重的歌舞仪式,表示祝贺吉祥。歌词内容大多数围绕赞新房,从地基到屋顶,以及门窗屋角,都可即兴表演。歌词不固定,而舞蹈动作一般是固定的。歌声动听,舞蹈轻松,表达了团结和谐的情感。

差姆是门巴族的宗教舞蹈,主要流传在门隅地区的寺庙里,由僧人们表演。最早每十二年的猴年跳一次,后来改为每年藏历元月跳一次。差姆有一定的故事情节,是一种宗教舞蹈表演,和藏传佛教羌姆一样,是为了驱邪迎祥、辞旧迎新等。其中有"赤羌姆"即刀舞,"阿羌姆"即鼓舞,"楚布萨堆"即护法神。有戴女面具的"多热巴",也有戴猪头和牛头面具的"萨堆"。门巴羌姆中既有威严神气的护法神面具舞,又有女性温柔性格的面具舞。除此之外还有一种有人物、剧情,宣扬抑恶扬善的羌姆,它主要表现人间婚礼、美满生活和劝人行善、不杀生等主题,如介绍白神与黑神争辩,最后白神取胜等。门巴羌姆从内容、到形式既有非常浓厚的宗教色彩,同时又具有门隅地方特色。

门巴羌姆是在门巴族民间舞蹈和巫舞的基础上,大量吸收藏传佛教羌姆的内容形式以及基本动律而形成的。门巴族的巫师有"登龙长"和"把窗"两种,人有病时由巫师来治病。"登龙长"是以向鬼祈求的方式为人治病,而"把窗"则是以驱鬼形式来治病。他们以鼓为主要法器,击鼓作法,大喊大叫,挥刀跳舞,镇住鬼神,认为这样病人就会痊愈。这种巫舞虽然后期已失传,但在后来的门巴羌姆中尚可见到这种内容和形式的舞蹈。佛教传入西藏之后,先是宁玛派在门隅地区建立寺庙开展宗教活动,收纳门徒,扩大影响,为后来的噶举派和格鲁派的传播打下了良好基础。格鲁派在全藏占据统治地位后,门巴族也就从信仰原

始宗教转向信仰佛教,并在门巴族寺庙里表演羌姆。

门巴戏舞当地称"阿吉拉姆"即仙女大姐,是门巴族戏剧中的舞蹈。门巴戏是以舞蹈为主,兼唱腔、韵白于一体,在吸收当地民间舞蹈和宗教仪式的基础上,借鉴藏戏形式而形成的,常演的戏有《卓娃桑姆》和《曲杰诺桑》。《曲杰诺桑》是门巴族最拿手的而且是他们喜闻乐见的一种戏。全剧共分十八段,每段都以舞蹈动作命名,因此也叫十八段舞蹈,而且动作名称都是比喻动物,如"拉堆昌扎"即獐子跨跃,"朗钦比亚"即大象对跳,"朗钦右巴"即大象狂舞,"复瓦察雅"即小鹿欢跳,"归给修"即雄鹰展翅,"波润批雅"即鸽子飞旋等。但这些动作绝不是鸟兽动作的摹拟,而是表现不同动物的神情,运动中的姿态、力度、气势、技能等。在剧中运用,不同的情节有不同的动作,具有丰富的表现力。它的风格、韵味、唱腔,既不同于藏戏动作和唱腔,也不同于门巴族寺院羌姆动作,有浓郁的民间戏曲色彩。西藏民主改革后,门巴戏也参加了在拉萨举行的传统藏戏会演"雪顿节"。

门巴族不但有丰富多彩的民间歌舞,宗教舞蹈和戏曲歌舞,而且民间文学的蕴藏也十分丰富,体裁多样,题材广泛,具有较高的文学价值。多才多艺的门巴族人民,在历史发展的长河中,为丰富和繁荣祖国的民间舞蹈艺术作出了可贵的贡献。

编写:丹增次仁(藏族)

康岁

(一) 概 述

地处西藏山南行署的错那县勒布区(属门隅最北部)是门巴族的主要分布区之一,那 里群山环抱,气候温和,森林茂密,土地肥沃,资源丰富,"康岁"(贺新宫)便是流传于勒布 区的一种民间舞蹈。

康岁由勒布区老艺人索朗才旺创编,并由他本人表演。舞者边歌边舞,动作大多取材于门巴戏,具有本民族独特的艺术风格,歌词生动,曲调悠扬,乡土气息浓厚。动作可即兴发挥,歌曲也可即兴填词。由于康岁的形式较为自由,因而为广大门巴族群众所喜闻乐见。其表现的内容丰富多采,涉及到建新寺庙、建新房、乔迁之喜等许多社会生活方面。表演者用最吉祥的话语,赞颂新宫、新屋的美丽、歌颂家乡富饶的土地为人们提供了赖以生存的物质资源和幸福美满的生活。

康岁的表演时间通常是在喜庆的场合及乔迁之喜时,抒发了人们对家乡的热恋之情。

(二) 音 乐

传授 索朗才旺(门巴族) 记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

普章拉堆巴

歌词大意:

前往绿草环绕的宫殿,看见绿松石般的草坪,看到晴空万里的天空,看到辽阔无际的大地, 天空有只美丽的孔雀,它给大地带来了富饶,人们祥和快乐如一家。

前经金碧辉煌的殿顶,看见金色耀眼的宝幢,看到晴空万里的天空,看到辽阔无际的大地, 天空有只美丽的孔雀,它给大地带来了富饶,人们祥和快乐如一家。

(三) 造型、服饰

造 型



服 饰(除附图外,均见"统一图")。

舞者上穿黑氆氇制的"堆同",外套红色氆氇制的"曲巴",下穿黑氆氇制的"古同",脚穿红黑两色氆氇镶配缝制的皮底简靴,头戴褐顶桔黄边,前沿留有缺口的"巴霞"帽。帽上的桔黄毡绒用当地一种特殊草根染成,颜



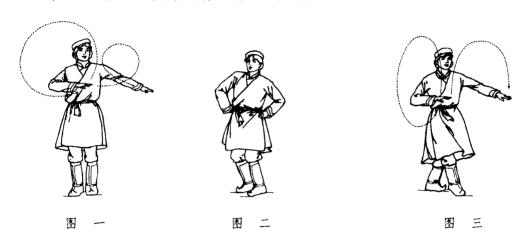
巴霞

色艳丽。

(四)动作说明

1. 云手

第一~五拍 左脚略提,向旁稍移一小步,右脚紧跟,手做左"云手"(见图一)。



第六~十拍 做第一至四拍的对称动作。

2. 叉腰拧身

第一~二拍 脚站"小八字步"略屈膝,双手叉腰,上身向左拧,头稍仰(见图二)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

3. 转圈云手

第一~三拍 右脚起,双脚交替踏三步成右转一圈,手同时做一次右"云手"。

4. 前后踏步

准备 站自然位,垂手,身体略向右侧。

第一~二拍 右脚向前伸脚掌点地,同时左脚 微屈膝成左重心,右手屈肘经腹前、左手经"展翅" 双手同时向左划上弧线成左"展翅"手心向上,右 "抱手"手心向下(见图三)。

第三~四拍 右脚向右后撤步成右"旁弓步" 状,手同时做第一至二拍对称动作(见图四)。



图四

(五) 跳 法 说 明

舞者仅一人,自唱自跳,无伴奏。

- 〔1〕 原位站立。
- 〔2〕~〔21〕 做"云手"四次。
- 〔22〕~〔25〕 做"叉腰拧身"两次。
- 〔26〕~〔28〕的第一拍 做"云手"的第一至五拍动作。
- 〔28〕第二拍~〔29〕 做"转圈云手"。
- [30]~[34] 做"前后踏步"两次半。
- 〔35〕~〔36〕 做"转圈云手"。
- 〔37〕~〔43〕 做"前后踏步"三次半。
- 〔44〕~〔45〕 做"转圈云手。

(六) 艺人简介

索朗才旺 男,门巴族,1929 年出生于西藏山南地区错那县勒布区列乡二村。他从小天资聪慧,喜爱艺术。年轻时,曾多次参加过门巴地区门巴戏《阿杰拉姆》、《羌》等的演出,受到广大门巴族群众的喜爱。

1986 年为了抢救失传近四十年的门巴族传统戏剧《阿吉拉姆》,他自愿承担了勒布区业余演出队队长兼教师的职责。同时,还亲自担任角色,参加演出。并在1987 年首次参加的拉萨"雪顿节"戏剧表演赛中,荣获二等奖,他本人也获得了"优秀演员"奖。

索朗才旺不仅精通门巴戏剧,而且对民间歌、舞、乐也很熟悉,他自编自导自演的舞蹈《康岁》在勒布区也很有影响。

传 授 索朗才旺(门巴族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 杨廷玺

资料提供 南征祥

执行编辑 王希华(藏族)

康玉岩

拔差姆

(一) 概 述

"拔羌姆"流传于山南的错那县勒布区吉巴乡和邦金等地。据吉巴乡杂嘎拉康寺的喇嘛伍金曲增老人介绍,拔羌姆这种寺庙艺术是德登·热那林巴改编的。有关藏文文献记载,德登·热那林巴是德登·来卓关觉穷乃的转世活佛,出生在山南洛扎县朱学之地,藏历第七绕迥水牛年(公元1403年)秋天八月十五日诞生,卒于1479年。据此可知拔羌姆产生于十五世纪。是德登·热那林巴根据经书《桑堆》和《朱巴嘎吉》改编上演的。

拔羌姆每年都在藏历新年期间选个吉日,在杂嘎拉康外面举办。开始前,先由拔羌姆的羌姆本(教员、组织者)向每个表演者收九碗小麦做酒,还收糌粑、肉等食品。尔后,羌姆本持着一条哈达和西藏旧银币(章噶嘎布)二枚,前往勒布措官员住地,要求演拔羌姆,官员会说:"可演,但酒要喝的适量,不要打架,要和好相处。"得到准许后,羌姆本手拿哈达,再到附近的麻玛、贡日、斯木等乡村去求布施。

跳拔羌姆时,当地群众在杂嘎拉康内向神和鲁(水龙)进行祭供,并通过伍金曲增老人祭供鹿神。民间传说:"人还未到之处是鹿开辟了羊肠小道,所以,人们感激鹿,从而产生了向鹿进行祭供的习俗。"在勒布区的山谷里有许多天然湖,诸如白森湖、藏客湖、亚措湖,这些湖的水情好坏,直接影响到门巴族群众的生活及安危,当人们还未能认识这种现象时,产生了祭供神湖的习俗。祭祀时,还有咏颂《错索》(即祭湖之经)、《赞索》(即祭土地神之经)、《吉索》(即祭护法神之经)、《鲁索》(即祭水龙之经)的习俗。诵《赞索》和《吉索》时要煨桑叶,用红茶叶和酥油在火苗上烧;诵《鲁索》时不能食肉饮酒,要用玉米包谷和荞麦撒在象征"鲁"的祭坛上并加点水。根据所祭对象不同,祭品也有所差异。

拔羌姆主要表现关于牛神、猪神与诸神一起将妖怪赶下地狱的内容,共有八场。

- 1. "桑堆",起净化场地的作用。由两人表现,一人扮猪神,一人扮牛神。牛神面具是黑、黄色,猪神面具是黑色。两人服饰一样,如门巴族群众生活中穿的上衣和裤子(黑或白氆氇均可),上披"波嘎"服,即一般羌姆舞中通用的宽袖大袍。用五色布做成的带子,从两肩上斜系于两腋下,形成胸前及背后的交叉形。此带子的两肩上挂有小铜铃,背上挂小佛盒和一把小刀。右手持长刀,左手挂"扁达"(一种法器,用猴子头骨制成)。腰系五色绸带(即用一块布把五彩条布的每个头缝好,另一头的五彩条布垂直向下与膝齐,如没有条件也可用一般腰带或用红、白、黑色的牦牛毛细绳代替)。
- 2. "卓吾桑堆"(怒神舞),同样起净化场地的作用。八人表演。先用布把头包上,然后带上怒神面具。四人戴红面具,四人戴黑面具,右手持经幡,左手拿"扁达",脑后披着用白耗牛尾做成的假发,黑氆氇做的上衣和裤子,样子比生活中的肥大,颜色红、花、黑均可。在裤子的右方挂有一方绸缎。靴子是红色,与门巴族生活中穿的靴子相同。在上衣上捆上"递热"(如同热巴演员腰围的"递热")上系板型腰带(一般有三指宽),带上挂小铜铃和小海螺,缝成四个花瓣式图案。上衣上要披"堆来"(即四方脖套)。
 - 3. "幡羌姆"(神旗舞),同样做净化场地。由八人表演,它的服饰同"桑堆"一样。
- 4. "阿羌姆"(鼓舞),内容与第三场同。八人表演,戴怒神面具,右手持鼓锤,左手拿鼓把,其余服饰与"桑堆"一样。
- 5. "支羌姆"(刀舞),内容与第四场同。八人表演,服饰基本与"桑堆"同,但腰上不系"递热"。右手持刀,左手拿扁达,戴怒神面具,四黑,四红。
- 6. "阿巴羌姆"(咒师夏那),表现咒师夏那向本尊佛与众护法神献舞,祈祷事业成功。 八人表演,除靴子外,其它服饰与桑耶寺"次久羌姆"中的夏那相同。
- 7. "多若巴",表现门巴族的游方僧进行法事仪式。八人表演,面具如同康区妇女的形象。右手持达如鼓(即鼗鼓),左手持支布(即摇铃),基本服饰与"桑堆"相同,但腰不系"递热",胸前、背后也不系五色布的交叉带子。
- 8. "久羌姆"(法棍舞),表现门巴族的神职人员进行驱赶鬼魔。八人表演,基本服饰与"多若巴"相同,但不戴面具,头发后面有白布或红布做的"吉不达"(背垂布),将下面一端压在腰带下。右手持木棍。

"拔羌姆"的伴奏乐器只有鼓与钹;鼓点有二鼓、八鼓、十四鼓、九鼓、四鼓、六鼓、十五鼓、十七鼓、三鼓、十三鼓、二十八鼓;舞蹈动作粗犷肃穆。舞蹈队形有顺时针方向绕圈、逆时针方向绕圈、内收圈、羊肠形、两横交叉形、八角形等;唱腔与门巴族的民歌有相近之处。

(二) 音 乐

传授 吾金仁增(门巴族) 记谱 次旦群培(藏族)

```
鼓点七
                                                                中速
                 飯 [[2] X X | X X | <sup>モ</sup>X - | X 0 ||
                                                                                                                                                                                                                      鼓点入
                数 \begin{bmatrix} \frac{2}{4} \times - \mid x - \mid \underline{x} \times x \times \underline{x} \times x \times x \mid \underline{x} \times x \times x \end{bmatrix}
                                                                                                                                                                                                                            鼓点九
                                                          慢速
             餕 \left[ \left( \frac{2}{4} \right) X - \left| \frac{3}{4} \right| X - - \left| \frac{2}{4} \right| X - \left| \frac{3}{4} \right| X - - \right] \right]
                                                                                                                                                                                                                        鼓 点 十
                                                        中速
           餕 \left[\begin{array}{c|c} \frac{2}{4} & \chi & \underline{\chi \chi \chi \chi} & \frac{3}{4} & \underline{\chi \chi \chi \chi} & \underline{\chi \chi \chi \chi} & \chi \end{array}\right]
                                                                                                                                                                                                                      鼓点十一
                                                        中速
                                                                                                                                                                                                                   鼓点十二
                                                  中速
    飯 [ 2 x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x | x x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x
   鲅 [x x | x x | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x − | x
                                                                                                                                                                                                              鼓点十三
                                  慢速
餕 \begin{bmatrix} \frac{3}{4} \times & \underline{xxxx} & \underline{xxxx} \end{bmatrix} \times & \underline{xxxx} & \underline{xxxx} \end{bmatrix} \times & \underline{xxxx} & \underline{xxxx} \end{bmatrix} \times & \underline{xxxx} & \underline{xxxx} & \underline{xxxx} \end{bmatrix}
钹
鼓 【X <u>XXXX XXXX</u> 】
```

734

```
鼓点十五
                                           慢起渐快
     钹 [ 2 X X X X ]
                                                                                                                                                                                     鼓点十六
                                           中速
    铍 [ 2 x x | x x | x x | ]
                                                                                                                                                                                    鼓点十七
   鼓点十八
                                       快速
 鲅 [ 2 x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x | x x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x
                                                                                                                                                                                鼓点十九
                             慢速
鼓点二十
                                    中速

彼 〔 2 x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x x | x | x x | x | x x | x | x x | x | x | x x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x
```

735

鼓点十四

曲谱说明: 谱中"⊃"为击鼓帮。

钹 [
$$\frac{2}{4}$$
 X X | X \underline{X} O | X X \underline{X} O |

中速 自由地

骸
$$\begin{bmatrix} \frac{2}{4} \times \underline{x} \times \underline{x} \times \underline{x} & \underline{x} \times \underline{x} \times \underline{x} & \underline{x} & \underline{x} \times \underline{x} & \underline{x} & \underline{x} \times \underline{x} & \underline{x} & \underline{x} \times \underline{x} & \underline{x}$$

中速

快速

快速

736

(三) 造型、服饰、道具

造 型

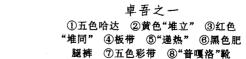


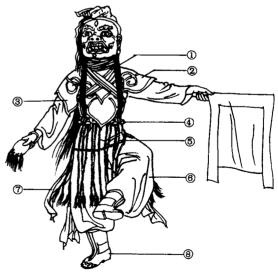
亚果(正面) ①五色哈达 ②黄色"堆立" ③深蓝底彩绣 "波嘎" ④黑底彩绣"帮盖" ⑤"热松"靴



亚果(背面) ①黄色护身佛盒









卓吾之二



阿巴



多若巴 ①五色哈达 ②黄色"堆立" ③黑色 肥腿裤 ④五色彩带 ⑤"普嘎洛"靴



久羌巴

服 饰(除附图外,均参见"统一图"或"造型图")

1. 亚果(牛神)戴"亚果"面具,穿绣花"波嘎",腰系"卓帮",肩披"堆立",两条"五色哈达"从两肩搭下,于胸前交叉后系于腰间,在右背的"哈达"上缀一小"护身佛盒",脚穿"热738

松靴"。

2. 帕果(猪神) 戴帕果面具,其余同"亚果"。



亚果面具



帕果面具

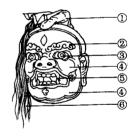
3. 卓吾(怒神)之一 先戴假发套,用白色哈达包头,再用五色氆氇束额,然后戴卓吾面具,穿"堆同",肩披"堆立",系"五色哈达"(同"亚果"),下穿藏式灯笼肥裤(参见"昌都察雅热巴"),将"堆同"扎在裤内,腰系热巴"递热"(参见"昌都察雅热巴")和"五色哈达",外扎板带,穿"普嘎洛"靴。



假发套

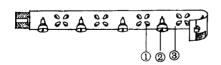


哈达及花氆氇带的系法 ①花氆氇 ②白色哈达 ③黑色假发



卓吾面具

- 4. 卓吾(怒神)之二 戴卓吾面具,其余服饰同"亚果"。
- 5. 阿巴(咒师) 戴"斯巴夏"帽,其余同"亚果"。

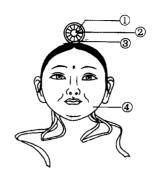


板 带①贝壳 ②小铃 ③腰带



斯巴夏
①孔雀羽毛 ②金刚
③木雕白色骷髅头形
④金色龙形 ⑤黑色
木雕 ⑥黑色皮毛

6. 多若巴(游方僧) 戴多若巴面具。服装除不系递热和板带外,其余同卓吾(怒神)之



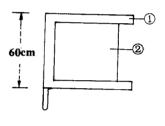
多若巴面具

①蓝色玉石 ②红色珊瑚 ③白银 ④肉色

7. 久羌巴(舞法棍者) 除不戴面具外,其余同多若巴。

道具

- 1. 法刀(参见"止贡寺羌姆")
- 2. 扁达(见"统一图")
- 3. 热巴鼓和鼓槌(参见"昌都察雅热巴")
- 4. 神旗
- 5. 法铃(见"统一图")
- 6. 达如鼓(见"统一图")
- 7. 法棍 长约 120 厘米的木棍。



神 旗 ①大红色 ②蓝色

(四) 动作及场记说明

第一场 桑堆

角色

亚果(□) 牛神。一人,左手执"扁达",右手握"热赤"(法刀)。 帕果(□) 猪神。一人,左手执"扁达",右手握"热赤"(法刀)。

动作

- 1. 执扁达(参见"造型图")
- 2. 出场步

准备 左手执"扁达"于腰左前,右手执"法刀"(参见"造型图")于 "斜垂手"位,身向右拧、微右倾、后半拍右脚向前抬起(见图一)。



图一

í

740

第一拍 右脚在前落地,左脚跟随之离地。(见图二)。

第二拍 右脚在原地踮一下;左腿随之前抬"端腿",同时右手收至胸前(见图三)。

第三~五拍 左脚向前落地为重心,右脚经勾脚旁抬后落至"大丁字步"步位以脚根点地,同时右手向旁打开至"斜垂手"位,上身顺势转向右侧,(见图四)。



3. 古羌齐瓦之一

准备 "大八字步半蹲","展翅右抱手"。

第一拍 两臂甩向右上方成"展翅左抱手"上身顺势前俯右拧头朝甩手方向(见图 五)。



图 五 第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~十拍 做第一至二拍的动作四次。

第十一拍 左脚上前迈一步,右腿随之屈膝前抬,上身顺势昂起,同时双臂至"双展翅"位,双肘微屈(见图六)。

第十二拍 左脚在原位踮一下,右小腿收回成"跨腿",右手顺势平划成"展翅右抱手"位,刀尖向上,上身稍左拧,头向左手方向(见图七)。

第十三~十四拍 做第十一至十二拍的对称动作。

第十五~十六拍 落左脚成"大八字步半蹲",同时左手扶于腰,右手以刀尖在前下方点地,上身低头前俯,略左拧(见图八)。

4. 右羌齐瓦之二

准备(参见图八)

第一~八拍 右脚起踏八步;原地向右转一圈,同时右手以刀尖在身前点地八下,上身稍前俯,略左拧,目视刀尖(见图九)。



图八

5. 勒马式组合

准备 站"大八字步"位,"垂手"。

第一拍 重心移至右脚,左脚顺势伸向左前以前脚掌点地,同时双手甩向左前上方, 上身微左拧微仰脸朝双手方向(见图十)。



图十



图九

图 十一

第二拍 重心移至左脚成"大八字步半蹲",同时左手经小腹前收至胸前,右手经下弧线甩至右上方至右"高低手"位,上身稍右拧,头朝右上方。

第三拍 同第一拍。

第四拍 保持舞姿不动。

第五拍 向左前做左"蹉步"一次,同时双臂经左前、收回至左胸前,作勒马状(见图十一)。

第六拍 保持舞姿不动。

第七~八拍 同第五至六拍。

第九拍 左脚原位跺地,即屈膝半蹲,右腿顺势"端腿",脚置于左膝上,同时双手甩至右上方成"右高低手"位,上身右拧稍俯,头随手(见图十二)。



图 十二

图 十三

第十拍 保持舞姿,左脚原地踮一下。

6. 踏地转组合

准备 站"八字步"位,双手"斜垂手"。

第一~二拍 左脚起,交替踏地,同时向左转一圈;转前半圈时双手经旁划上弧线盖 至胸前(见图十三),转后半圈时再划回"双展翅"位(见图十四)。

第三~四拍 左脚落地成"大八字步半蹲",右手至身前扶地,左手后扬,上身前俯左 拧,脸朝地(见图十五)。



图 十四



图 十五

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十二拍 做第一至二拍的动作两次。

第十三~十四拍 同第三至四拍。

第十五~二十拍 做第九至十四拍的对称动作。

第二十一~二十六拍 做第一至二拍的动作三次。

第二十七~二十八拍 同第三至四拍。

第二十九~三十六拍 做第二十一至二十八拍的对称动作。

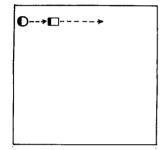
第三十七~四十四拍 做第一至二拍的对称动作四次。

第四十五~四十六拍 同第三至四拍。

第四十七~五十六拍 做第三十七至四十六的对称动作。

场 记

1.

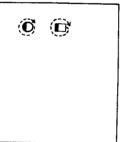


[鼓点一]

第一~三遍 候场。

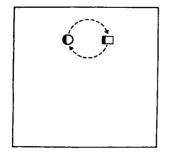
第四~七遍 牛神领猪神从场后面向 7 点做 "出场步"四次至下图位置。

2.

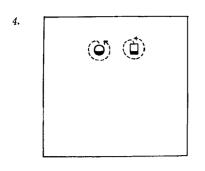


第八~十一遍 做"出场步"四次,各自原位向 右绕一小圈后仍面向7点。

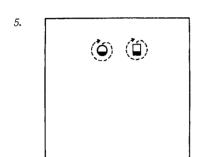
З.



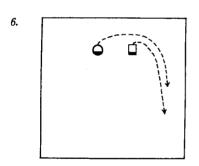
第十二~十九遍 做"出场步"八次,向右绕一 圈后面向 5 点。



[鼓点二] 做"古羌齐瓦之一",各自在原位向 左转一圈。

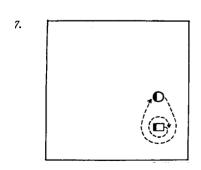


[鼓点三] 做"古羌齐瓦之二",各自在原位向 右转一圈。

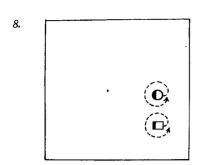


[鼓点一]

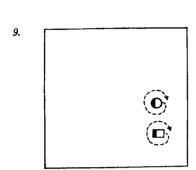
第一~六遍 做"出场步"六次,按图示路线走 至各自自箭头处后,面向 7 点。



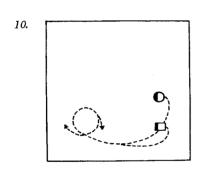
第七~十二遍 做"出场步"六次,按图示路线 各自向右转一圈后至各自箭头处,场面向 7 点。



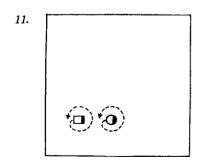
[鼓点二] 面向7点原位做场记图4的动作。



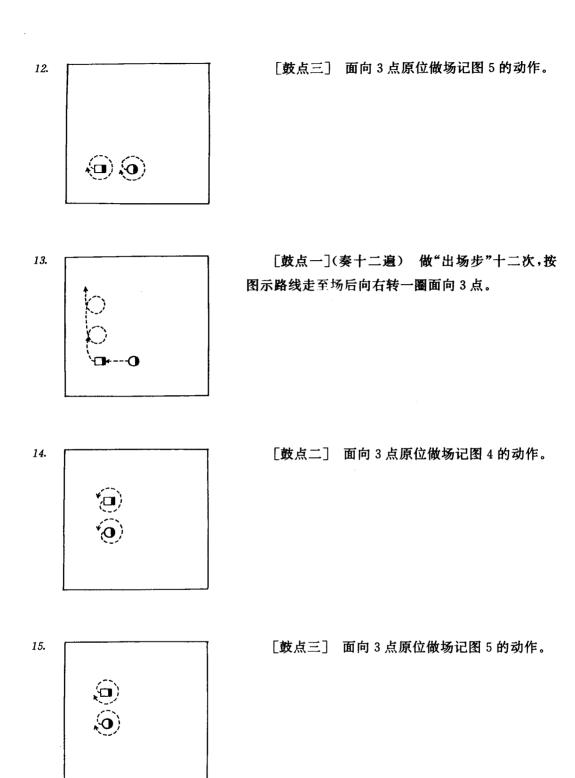
[鼓点三] 原位做场记图 5 的动作。



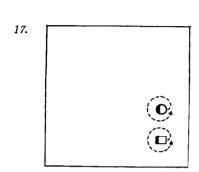
[鼓点一](奏十八遍) 做"出场步"十八次,按 图示路线至场右前各自向右转两圈后,面向3点。



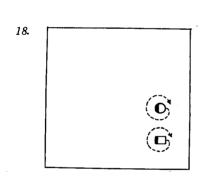
[鼓点二] 面向 3 点原位做场记图 4 的动作。



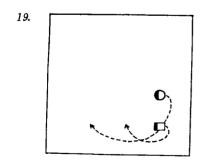
[鼓点一](奏七遍) 做"出场步"七次,按图示路线走至各自箭头处面向 1 点。



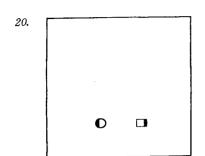
[鼓点二] 面向 7 点原位做场记图 4 的动作。



[鼓点三] 面向 7 点原位做场记图 5 的动作。



[鼓点四] 做"勒马式组合"(在第一拍时,齐声 喊"沃——拉"),按图各自走至箭头处后面向 3 点。



[鼓点五](奏七遍) 亚果和帕果在各自位置, 面相对做"踏地转组合"。舞完舞者走出场外。

第二场 卓吾桑堆

角色

卓吾(怒神)之一 八人。四人戴黑色面具(□~豆),另四人戴红色面具(Φ~Φ)戴黑面具的 1 号为"羌姆本"(领舞者)。均左手执"神旗",右手执"扁达"。

动作

1. 出场步

准备 站右"丁字步",右手执"扁达",左手执幡旗靠于腰旁。

第一拍 右脚向前踏一步、左脚随之微提起同时右手盖至腹前,上身微前俯左拧,脸朝右手(见图十六)。

第二拍 左脚向前踏一步,右脚跟随之微提起,同时右手向右划至"斜垂手"位,上身 微仰右拧,脸朝前方(见图十七)。

第三~四拍 右脚向左屈膝抬起的同时左脚向前**蹭跳**两步,右手顺势前抬,上身微仰略左倾,头朝右手(见图十八)。



2. 展翅踏地转

第一~八拍 双手抬成"双展翅手",左脚起,双脚交替踏地八步向左转两圈,头朝前

方(见图十九)。







图 十九

图 二十

图 二十一

3. 商羊腿五花手

第一拍 左脚向左迈一步。

第二拍 右腿屈膝撇脚向左前抬起同时双手自"斜垂手"位,收至胸前成右上左下,脸朝右前方(见图二十)。

第三~四拍 下肢保持姿态,左脚原地踮跳两下,右转四分之一圈,同时双手互绕半圈成左手在上,脸仍朝前方(见图二十一)。

第五拍 右脚落地为重心,左脚于左"丁字步"位前脚掌着地,膝稍屈。

第六拍 左脚向左前,直腿稍抬同时右臂经下弧线抬至右耳旁;左手经下弧线抬至 "展翅"位(见图二十二)。

第七~八拍 左脚落地成左"大丁字步",同时双手落至"垂手"位,脸朝前。

4. 反跨转五花手

第一~四拍 右脚原地踮跳四下顺势做左"跨腿"向左转半圈同时双手收至胸前交叉环抱(右手在外),脸朝前(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

第五~八拍 做"商羊腿五花手"的第五至八拍的动作。

5. 跨赠步五花手

做法 除第一至四拍时不转,做左"跨腿"向前蹭跳四步外,其外均同"反跨转五花 手"。

6. 左吸右转大撤步

第一~二拍 上右脚做左"前吸腿"右转一圈,同时双手自胸前打开至"展翅左托手" 位。

第三~六拍 手位不变,左脚起全脚着地,向左走四步左转两圈。

第七~八拍 向左后碎步后退、上身姿态不变。

7. 拧腰

做法 站左"佛步",双手手心向上叉腰。上身先向右拧倾,再向左拧倾、右拧,形成两 肩绕"∞"形同时,两膝每拍伸一次,头随上身转动(见图二十四)。四拍完成。





图 二十四

图 二十五

图 二十六

8. 西几你松

准备 站"八字步","斜垂手"。

第一~二拍 右脚起,向前迈两步,手做"腹前交叉手"打开至"斜垂手"位,上身微前俯,头随手。

第三拍 右脚起向前做一次"蹉步",同时双手收至"腹前交叉手"位。

第四拍 右脚踏地、左腿前抬顺势右转半圈,双手至"斜上手"位。

9. 勒马式组合(同"第一场")

10. 吸转蹲双举手

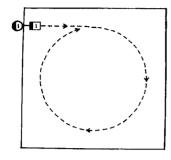
第一~四拍 右脚旁吸腿,左脚踮跳四下向右转一圈,双手"双展翅"位(见图二十五)。

第五~六拍 落右脚成"大八字步半**蹲**",同时上身前俯,双手顺势向前下方盖下,(见图二十六)。

第七~八拍 身起直,右腿顺势开胯前抬同时双手向上举起。

场 记

1.

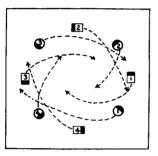


[鼓点六]

第一~三遍 戴黑、红面具者相间插成一队,在 场右后候场。

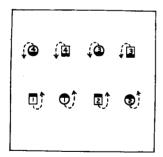
第四~十三遍 按图示路线,做"出场步"十次,至下图位置。

2.



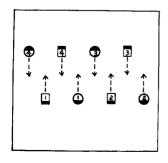
[鼓点七]第一遍 做"展翅踏地转",按图示路 线各至箭头处成两横排,前排面向 1 点,后排面向 5 点。

3.

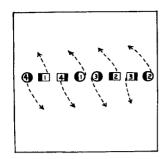


第二遍 原位"商羊腿五花手"一次。

4.

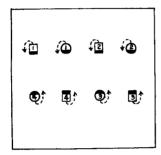


第三~六遍 做"跨蹭步五花手"四次,面向不变,全体插在场中成一横排。



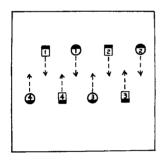
第七~十遍 做"跨蹭步五花手"四次,成前后 两排,前排面向1点,后排面向5点。

6.



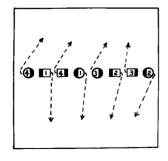
第十一遍 做"反跨转五花手"各自向左转半 圈。成两排面相对。

7.

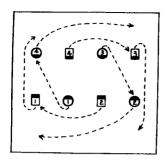


第十二~十五遍 做"跨蹭步五花手"四次,至 场中成一横排。

8.

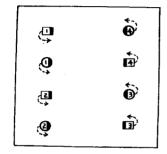


第十六~十九遍 做"跨蹭步五花手"四次,成 前后两横排。

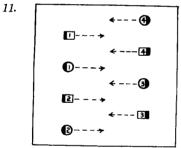


[鼓点七]第一遍 做"展翅踏地转"一次,各按 图示路线处至箭头处,成下图位置。

10.

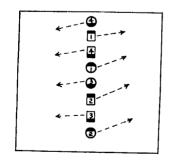


第二遍 做"反跨转五花手"一次,各自向左转 半圈成两排面相对。



第三~八遍 做"跨蹭步五花手"六次,至场中 成一直行。

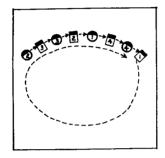
12.



第九~十四遍 做"跨蹭步五花手"六次,分至 场左、右成两直行。

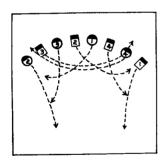
[鼓点十八] 做"左吸右转大撤步",各按图示 走至下图位置。

14.



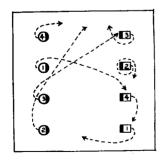
[鼓点六](奏四遍) 原位做"拧腰"四次。

15.

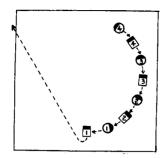


[鼓点七]无限反复 做"展翅踏地转"各按图示路线反复走至下图位置。

16.



动作同上,各按图示路线走至下图位置。



每人至台前做一次(不做者原位站立),凡做完 者面向1点亮相,然后走下场。

第三场 幡羌姆

角 色 卓吾(怒神)之二,八人。其它同第二场。

动作

1. 出场舞

准备 站左"佛步",右手执"扁达"靠于腰旁,左手执旗,扛于肩上(见图二十七)。

第一~二拍 左脚向旁迈一步为重心,随之向左送胯,右脚跟随之离地,右手原位,左手向旁挥旗伸出,脸朝左前(见图二十八)。

第三~五拍 右脚靠上一步,左脚跟随之离地成"左"佛步,右手原位,左手收回成准备姿态。

第六~十拍 右脚原地踏一步,顺势做左"端腿",向左跳转半圈,左脚落地的同时左手将旗经上向前甩下再收回叉腰位(见图二十九)。



图 二十七

图 二十八

图 二十九

提示:图二十九所展示的是左转半圈面向后的姿态。

第十一~二十拍 做第一至十拍的对称动作。

2. 碎步蹲转

准备 站"八字步"位,左手执旗靠于腰旁,右手"垂手"位。

第一拍 屈膝,左手原位,右手向前盖下至"垂手"位,脸朝地。

第二~四拍 姿态不变,左脚起半蹲着向左碎步转一圈。

第五拍 立起身,双脚顺势向上踮一下;同时双手顺大腿提收至腰旁。

提示:对称动作称"右碎步蹲转"。

3. 吸腿右转

准备 站"八字步",双手在左腹前。

第一~二拍 右脚向前迈一步,左腿顺势前吸右转一圈,同时双手经胸前甩至左"顺风旗"位(见图三十)。

第三~四拍 左脚落地成"左丁字步",双手落至"垂手"。

4. 大关开手

准备 站"八字步",双手于"展翅手"位。

第一拍 左脚向前迈一步,右脚随之屈膝撇脚前抬,同时双手收至胸前交叉手位(见图三十一)。



图 三十



图 三十一

第二拍 左脚向前"蹭"一步,上身保持第一拍姿态。

第三拍 右脚落地,左脚顺势前抬,同时双手打开成 "双展翅",头朝前方(见图三十二)。

第四~五拍 保持第三拍结束姿态,右脚向前蹭一步。

5. 勒马式组合

做法 除手执道具不同,其它均同第一场的"勒马式组合"。

6. 踏地转组合

做法 除手执道具不同,其它均同第一场的"踏地转



图 三十二

组合"。

7. 左右甩手

准备 站"正步",左手叉腰,右"垂手"。

第一拍 右脚后撤一步成左"前弓步"状,同时右手上抬靠至右肩前,手心向上(见图三十三)。

第二~十拍 右脚向右前伸出以前脚掌点地并在第五、八拍再点地两下,同时右手伸向右前上方点动三次上身稍向左倾(见图三十四)。

第十一~十五拍 左手、双腿位置不变,右手经"抱手"位,再向左打开至"斜垂手"位, 上身随之右拧,头朝右(见图三十五)。



图 三十三



图 三十四



图 三十五

第十六~二十拍 重心右移随之左转四分之一圈左"大丁字步"同时右手从"斜垂手" 向左划下弧线再由里向外划一圈后,将"扁达"甩至左肩上,左手不动,上身略右倾,左拧 (见图三十六)。

第二十一~二十五拍 重心左移、随之右转四分之一圈成右"大丁字步",左手不变,右手向右划下弧线,再由里向外甩一圈至"斜垂手"位,上身略向左拧倾,微仰头朝右手(见图三十七)。

图 三十六



图 三十七

第二十六~三十拍 同第十六~二十拍。

8. 撤迈抬点步

准备 站"八字步",双手自垂手位收至腹前。

第一~二拍 左脚后撤一步成右"前弓步"状,同时双手打开至"斜垂手"位(见图三十八)。

第三~五拍 上左脚成"正步"微**蹲**,上身略前俯同时双手收至"胸前交叉手"位(见图三十九)。

第六~七拍 右脚后撤一步成左"前弓步"状,同时,双手至"斜垂手"位,头朝前方。

第八~十拍 右脚前吸向左转一圈同时左手靠于腰旁,右手收至"抱手"位(见图四十)。



第十一~十二拍 右脚落地为重心,左脚随之前伸以脚掌点地,左手不变,右手小臂向外翻(见图四十一)。

第十三~十五拍 左脚前迈一步同时双手向身前盖下至"胸前交叉手"位,眼看前方 (见图四十二)。



图 四十一



图 四十二

第十六~十七拍 同第六至七拍。

第十八~二十拍 吸左腿向右转一圈,左至"展翅"位,右手至"斜上手"位。

第二十一~二十二拍 双手保持姿态,左脚起,原位踏两步向左转半圈。

第二十三~二十五拍 左脚落地成"大八字步半**蹲"**上身前俯,右拧,左手划至身前,右手甩后眼看旗。(见图四十三)。

第二十六~三十拍 做第二十一至二十五拍的对称动作。

- 9. 左吸右转大撤步(做法同第二场)
- 10. 拧腰(做法同第二场)
- 11. 西几你松(做法同第二场)
- 12. 进场步

准备 站"八字步",左手腰右"垂手"。

第一~二拍 口喊"江木!"的同时撤右脚成右"踏步"同时右手经前向上使"扁达"扛在右肩上(见图四十四)。

第三~五拍 右脚向右前上一步为重心,同时右手经上弧线甩右前(见图四十五);最后半拍时重心后移。



图 四十三



图 四十四



图 四十五

第六~七拍 右脚原踏地向左转四分之一圈,做左"端腿"同时 右手经下弧线由里向外划一圈后将板达搭在左肩上身微左拧,右 倾,(见图四十六)。

第八~十拍 左脚踏地为重心,顺势向右转四分之一圈,右脚跟在"丁字步"位点地,同时右手将旗经下弧线向右绕一圈再甩"斜垂手"位,眼隙旗右。

第十一~十二拍 右脚原位踏地顺势做左"吸腿"向右跳转半 圈同时双手经自左腹前向上扬起"斜上手位"。

第十三~十五拍 左腿落地。成"大八字步半蹲",上身顺势深



图 四十六

前俯,同时双臂经前向下甩至腿后,右手握住旗头,形成双手把大腿姿态,(见图四十七),最后半拍起直身。

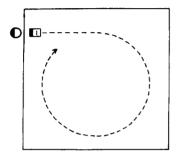


图 四十七

第十六~二十拍 做第十一至十五拍的对称动作。

场 记

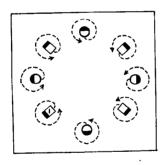
1.



[鼓点九]第一~三遍 四人戴黑色面具,四人 戴红色面具,相间插成一队,在场右后候场。

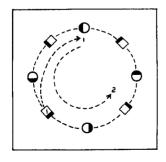
第四~二十一遍 由 1 号(羌姆本)带领,做"出场步"十八次,按图示路线走成一个圆圈,均成面向圆心。

2.



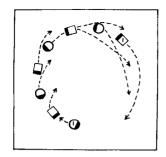
[鼓点十]第一遍 做"碎步蹲转"一次,各自原位向左转一圈。

3.



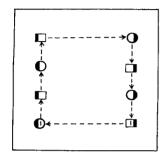
[鼓点一]第一~十二遍 做"大关开手"顺时针 方向做六次后左转半圈,再逆时针方向做六次后左 转半圈。

第十三~三十遍 反复"场记 3"的动作两遍后, 再顺时针方向做"大开关手"六次,各走至下图位置。



[鼓点四] 做"勒马式组合"一次,各按图示路 线走至下图位置。

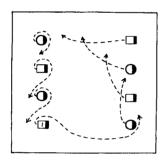
5.



[鼓点五](奏七遍) 原位做"踏地转组合"。

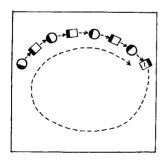
[鼓点九]无限反复 反复做"左右甩手"(每次的第一时时齐声喊"江木"!)按图示递次补位前行。 领舞者走至场右前时,全体转向 3 点。

6.

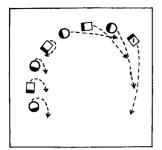


面向 3 点原位做"撤迈抬点步"六次。

7.

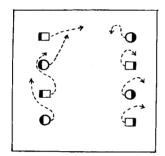


[鼓点六]无限反复 原位做"拧腰"四次,然后 反复做"西几你松"顺时针方向一小圈。



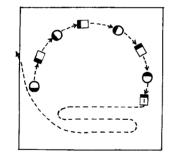
继续做"西几你松",各按图示路线走至下图位置。

9.



[鼓点五](奏七遍) 边做"踏地转组合"边按图示路线走至下图位置。

10.



[鼓点九]无限反复 反复做"进场步"(每一次的第一拍时齐声喊"江木!")由羌本带领按图示路线在场中折回一次后下场。

第四场 阿羌姆

角色

卓吾(怒神)之二 八人。除左手"持热巴鼓",右手持"鼓槌"外, 其它均同第三场。

动作

1. 出场步

第一拍 右脚向前跳一步同时双手于胸前击鼓一次,上身前



图 四十八

俯,稍左拧(见图四十八)。

第二拍 左脚向前跳一步,落地或"左前弓步",同时双手原位击鼓一次,上身前俯稍 右拧(见图四十九)。

第三拍 重心后移的同时直起身,右脚顺势踮一下,左腿屈膝开胯前抬,双手原位击 鼓一次(见图五十)。

第四拍 左脚落地成左"丁字步",双手原位击鼓一次。

2. 左右击鼓

第一~二拍 原位站"大八字步",左手摆至左肩旁,鼓面朝前,右手击鼓两次(见图五十一)。







图 四十九

图 五十

图 五十一

第三~四拍 左手摆至右肩前,鼓面向右上方,右手击鼓两次(见图五十二)。 第五~十四拍 双手至胸前,鼓面向上,击鼓十次(见图五十三)。



图 五十二



图 五十三

第十五~二十拍 姿态不变,双手原位,于第十五、十七、十九拍时各击鼓一次。

3. 弓步接碎步

第一~二十一拍 左臂屈肘,将鼓向前下方伸出,鼓面向右;右脚起,每三拍向前上一 764 步;上右脚时成右"前弓步",上身随之稍前俯,右手顺势击鼓一次(见图五十四);上左脚时成左"前弓步",上身稍前俯,右手顺势击鼓一次(见图五十五)。

第二十二~二十七拍 口喊"沃啦一!"同时俯身右转四分之一圈碎步小跑同时左手伸于腿前,右手碎击鼓面(见图五十六)。



- 4. 吸腿右转(同第三场的同名动作)
- 5. 十四鼓

准备 站"大八字步",身略前俯。

第一拍 右脚原位踏地,左腿顺势略抬起,同时双手在腹前击鼓一次。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~八拍 做第一至二拍动作三次,最后半拍时右脚落地成"大八字步"。

第九拍 左脚原位踏地,右腿屈膝撇脚向左前抬起,同时双手摆向左前击鼓一次(见图五十七)。

第十拍 姿态不变,左脚原地跺跳一下同时双手原位击鼓一次。

第十一~十二拍 右脚至"大八字步"位踏地,顺势做第九至十拍的对称动作(见图五十八)。



图 五十七



图 五十八

第十三~十四拍 同第九至十拍。

6. 一跨一腰

第一~二拍 踏左脚、顺势做右"跨腿"向左转半圈,双手自两侧收至胸前击鼓一次。

第三~五拍 落右脚成"八字步",上身顺势前俯,第五拍时起身双手垂于身前,第三 拍击鼓一次,第四、五拍各击鼓四次。

7. 吸腿转弓抬步

第一~二拍 右脚原位踏地顺势斜吸左腿向右转一圈,双手于左下方击鼓一次再顺势举至头上方成鼓面向右击鼓一次。

第三拍 上左脚成"左前弓步",上身前俯,双手顺势收至"胸前交叉手"位,鼓面朝后, 击鼓一次(见图五十九)。

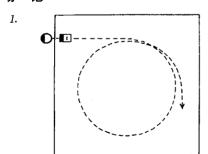


图 五十九



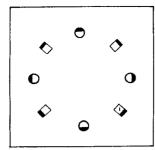
图 六十

第四拍 双手原位击鼓一次,上身立起略仰向右后,左脚随之屈膝侧抬(见图六十)。 场 记



[鼓点六]无限反复 八舞者,由羌本带领,黑红面具相间插成一队,在场右后候场。

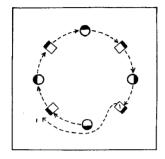
从第四遍鼓点起,全体反复做"出场步",按图示路线走一圈后至下图位置。



全体面向圆心,一次向前、一次后退地做"出场步",共做十二次(三进三退)。

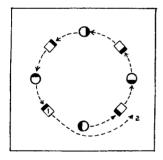
[鼓点十二](奏两遍) 面向圈内原位做"左右 击鼓"两次。

3.



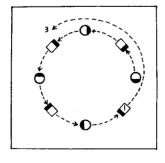
[鼓点十三]第一遍 右转身面对顺时针方向做 "弓步接碎步"的第一至二十一拍动作至箭头 1 处 (在第一拍时,齐声喊"沃拉!"。)

4.

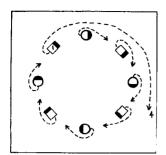


向左转身向逆时针方向做"弓步接碎步"的第二 十二至二十七拍动作至箭头 2 处。

5.

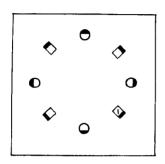


第二遍 向逆时针方向做"弓步接碎步"的第一 至二十一拍动作至箭头 3 处。



向顺时针方向做"弓步接碎步"的第二十二至二十七拍动作至箭头 4 处。

7.



[鼓点十一]无限反复 做"吸左右转"一次后仍 面向圈内。

第二~十三遍 做"出场步"顺时针方向绕场一圈回至原位,仍转向圆心。

[鼓点十二](奏两遍) 原位做"左右击鼓"两次。

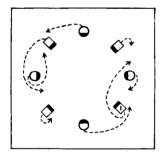
[鼓点十三](奏两遍) 原位做"十四鼓"三次。

[鼓点十四](奏两遍) 原位做"一跨一腰",然后再接做"一跨一腰"的对称动作,仍成面向圆心。

[鼓点三](奏三遍) 原位做"十四鼓"三次。

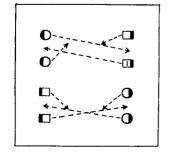
[鼓点十四]第一遍 原位做"一跨一腰"成背对圆心。

8.



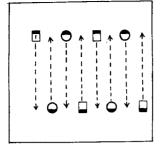
第二遍 做"一跨一腰"各按图示路线至下图位 置。

9.



[鼓点三](奏三遍) 原位做"十四鼓"三次。

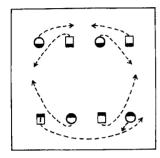
[鼓点十四](奏四遍) 做"一跨一腰"接"一跨一腰"的对称动作,再接"一跨一腰","一跨一腰"的对称动作各一次,按图示各自走至箭头处成两横排。



「鼓点三](奏三遍) 原位做"十四鼓"三次。

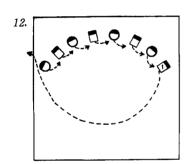
[鼓点十四](奏四遍) 同"场记 9"中奏[鼓点十四]时的动作,按图示路线两横排换位。

11.



「鼓点三](奏三遍) 原位做"十四鼓"三次。

[鼓点十四](奏两遍) 做"一跨一腰"接"一跨一腰"的对称动作,各按图示路线移动成一半圆队形。



[鼓点十五]无限反复 原位做一次"吸腿转弓抬步",然后反复做出场步",按图示路线下场。

第五场 支羌姆

角色

卓吾(怒神)之二 八人。除左手执"扁达",右手握"热赤"(法刀)外,其它均同第四场。

动作

- 1. 出场步 同第一场的"出场步"。
- 2. 吸腿右转 同第三场的"吸腿右转"。
- 3. 旁点后踏步

准备 站左"丁字步"。

第一拍 左脚旁伸以前脚掌点地,双膝微屈同时双手向左前抬起,上身略向左倾微俯,脸向左前(见图六十一)。

第二拍 左脚撤至"踏步"位,膝稍屈,同时双手向右摆,右手至"斜垂手"位,左手至 "抱手"位,脸向左上方(见图六十二)。

第三~六拍 做第一至二拍的动作两次。

4. 虚步点转

准备 站左"丁字步",双手"双展翅"位。

第一拍 前半拍,右腿原地微蹲成左"佛步",同时,双手下沉至"斜垂手"位,脸朝前。

后半拍 左脚掌向前点地一次,右脚根微向右拧一下同时双手抬至准备手位。

第二~七拍 做第一拍的动作六次,在原地完成向右点转一圈。

第八拍 做"旁点后踏步"的第一拍动作。

- 5. 踏地转组合 (同第一场的"踏地转组合")
- 6. 丁步右肘

第一~二拍 踏右脚左脚顺势伸向左前,以脚跟点地同时左手抬至左前,握刀的右手 指架在左肘窝上,上身略左拧,微仰,眼看左手(见图六十三)。



图 六十一

图 六十二

第三~四拍 左脚原位踏地顺势向右转半圈,右腿屈膝旁抬,同时左手端靠于腰旁,右手旁举,上身略左倾,眼看刀。

第五~六拍 落右脚随即向右踮转四分之三圈,左腿向右前 屈膝稍抬同时左手端靠扶于腰旁,右手摆至身右前、眼看刀(见图 六十四)。

第七~八拍 同第三至四拍。

第九~十拍 脚做第五至六拍的动作、双**手打开至"斜垂手"** 位。



图 六十三



图 六十四

- 7. 拧腰(同第三场的"拧腰")
- 8. 架刀下腰

准备 站"八字步",右手将刀横架于左手腕处,双手下垂。垂于身前。

第一~十拍 上身向左旁缓缓下旁腰,同时双手经右下抬至头顶再缓缓落向左落下, 双膝每拍微颤一次,头随手。

第十一~二十拍 上身缓缓起直,同时双手举至头顶上方,膝随节奏微颤,头朝前。

第二十一~二十六拍 上身向右旁缓缓下旁腰,同时双手落至右旁。

第二十七~三十拍 原位向前缓缓躬身下腰低头随之双手移至身前。

第三十一~四十二拍 上身保持姿态,左脚起每拍拍一次交替吸抬腿。

9. 架刀三悠腿

第一拍 左脚原位跺地,右脚屈腿前抬顺势向右转半圈,双手自下悠起至腰前(见图六十五)。后半拍时右脚悠回,双手随之落下。

第二拍 左脚原位轻踮一次,右脚向前悠出,后半拍落地,双手随之向前悠一下再落 回原位。

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

10. 弓步金鸡独立

第一拍 右腿向前迈一步膝微屈为重心,同时右手经旁盖至"抱手"位,左手靠于腰旁,上身左拧。

第二拍 脚做第一拍的对称动作,同时右手将刀向右稍撩出落至"斜垂手"位,眼看右手。

第三~四拍 做第一至二拍动作两次。

第五~六拍 撤右脚向右转四分之一圈,左手不变,右手自"斜垂手"经里向外掏手成刀尖指向右前,眼看刀尖(见图六十六)。







图 六十六

第七~八拍 右脚原位跺地顺势屈膝左转半圈成左脚伸前伸点地,上身前俯略左拧,

左手不变,右手随之用刀尖指向身前地下方,头朝右手(见图六十七)。





图 六十七

图 六十八

第九拍 上左脚成左"前弓步"状,上身前倾,双手顺势收至"胸前交叉手"位,眼看前下方。

第十拍 上身立起,左腿随之向前吸腿,双手顺势举至头上方,眼视前方。

11. 刀对刀

准备 二人面相对,站"右丁字步"位,左手"叉腰"位,右手握刀,刀尖向上于"斜垂手"位。

第一拍 上右脚成右"前弓步"状,左手不变,右手胸前向前方伸出,使双方刀口相碰 叉(见图六十八)。

第二拍 撤右脚成右"踏步",上身稍仰,右臂顺势屈肘收回,将刀收回至脸右前,眼看对方(见图六十九)。

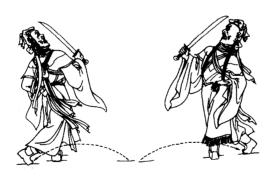


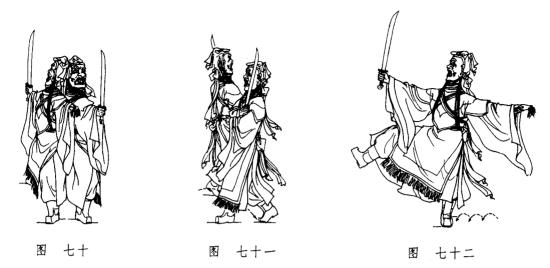
图 六十九

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

12. 背对背

准备 二人右肩相对,相距一步,站右"踏步",左手叉腰、右臂屈肘,手收至右肩前,刀尖向上。

第一拍 右腿屈膝向右跃一步,成二人背对背,双腿"大八字步半蹲",同时双手向旁 772 伸直,脸朝右手(见图七十)。



第二拍 右脚收回右"踏步"位成两人肩相对,同时双手收至胸前"交叉手"位,脸朝前方(见图七十一)。

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

13. 旁抬三踮步

第一~四拍 同"弓步金鸡独立"的第一至四拍动作。

第五~十拍 右腿略曲膝旁抬,左脚向右踮跳三下,双手旁抬,上身略左倾,眼看刀(见图七十二)。

14. 进场步

第一~二拍 撤右脚成右"踏步",右臂屈肘前抬,将刀扛于右肩上,脸朝前(见图七十三)。



图 七十三



图 七十四

第三~五拍 右脚向前迈半步为重心顺势再向前蹭半步,右手将刀向前推出,成刀尖向上(见图七十四)。

第六~七拍 右脚原位踏地的同时做左"跨腿",然后右脚再向前蹭一小步,右手收至 "抱手"位(见图七十五)。







图 七十六



图 七十七

第八~十拍 左脚落地,右脚稍旁抬一下以脚跟点地,右手打 开至"展翅"位(见图七十六)。

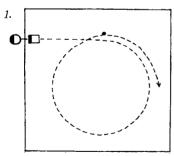
第十一~十五拍 重心右移,做左"跨腿"向右转半圈,双手举起(见图七十七),左脚落地成"八字步半蹲",上身顺势俯向左前,右手甩至身旁,左手至腹前,低头(见图七十八)。

第十六至二十拍 做第十一至十五拍的对称动作。



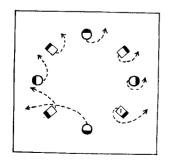
图 七十八

场 记



[鼓点一]无限反复 八舞者由 1 号带领,戴黑红面具者相间站成一队,在场右后候场。三遍鼓点后,全体反复做"出场步",由羌本领头顺时针方向绕一圈成下图位置。





[鼓点十一] 原位做"吸左腿右转"最后成面对顺时针方向。

[鼓点十六]面对顺时针方向做"旁点后踏步"一次。

[鼓点五]第一~二遍 做"虚步点转"两遍。在 第二遍的第二至七拍时向左点转。

第三遍 做"虚步点转"最后成面对顺时针方

向。

[鼓点十六] 原地做"旁点后踏步"(在第五至六拍时,脚不动,只是双手在左旁上下摆动两下)。

「鼓点五](奏七遍) 原地面向圆心做"踏地转组合",只是左手始终靠于腰旁。

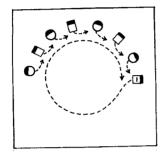
「鼓点十八」 原地做"丁步右肘"。

[鼓点六](奏四遍) 在原地做"拧腰"四次。

[鼓点十七] 原地做"架刀下腰"。

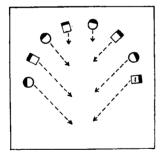
「鼓点十六](奏三遍) 做"横架刀三悠腿"三次。各按图示路线至下图位置。

3.



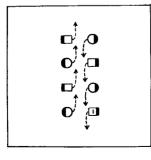
[鼓点十八]第一~六遍 顺时针方向做"弓步 金鸡独立"六次,绕一圈,回原位。

4.

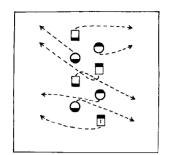


第七遍 按图示路线做"弓步金鸡独立",各至 下图位置。

5.



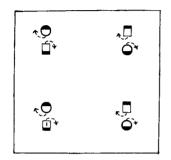
[鼓点十六] 二人一组面相对做"刀对刀",最后成面相对的二人右肩相对。



[鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

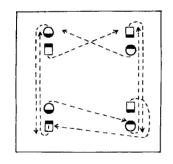
[鼓点十八] 做"弓步金鸡独立",按图示路线 做各走至箭头处,成下图位置。

7.



[鼓点十六] 做"刀对刀",最后成面相对的二 人右肩相对。

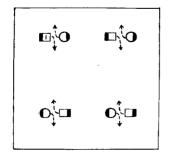
8.



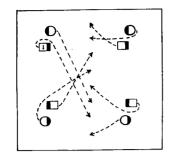
[鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

[鼓点十八] 做"弓步金鸡独立"按图示路线各 自走至箭头处成下图位置。

9.



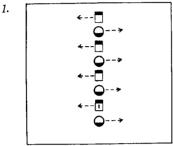
[鼓点十六] 二人一组做"刀对刀",最后成面相对二人,右肩相对。



「鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

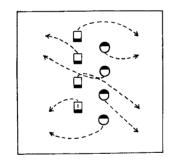
「鼓点十八〕 做"弓步金鸡独立",按图示路线 做各走至箭头处成下图位置。

11.



[鼓点十六] 二人一组做"刀对刀",最后成相 对的二人右肩相对。

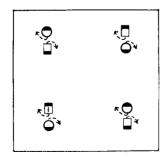
12.



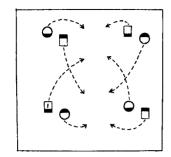
[鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

[鼓点十八] 做"弓步金鸡独立",按图示路线 做各走至箭头处成下图位置。

13.



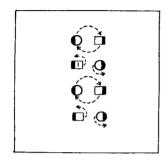
[鼓点十六] 二人一组做"刀对刀",最后成相 对的二人右肩相对。



[鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

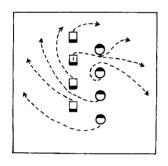
[鼓点十八] 做"弓步金鸡独立",按图示路线 做各走至箭头处成下图位置。

15.



[鼓点十六] 二人一组做"刀对刀",最后成相对的二人,右肩相对。

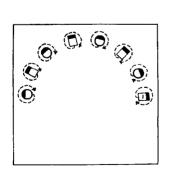
16.



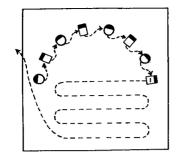
[鼓点十六] 二人一组做"背对背"。

[鼓点十八] 做"弓步金鸡独立",按图示路线做各走至箭头处成下图位置。

17.



[鼓点十九] 做"旁抬三踮步",按图示在原地转一圈后向圆心聚拢。



[鼓点九]无限反复 反复做"进场步",按图示路线走下场。

第六场 阿巴羌姆

角色

阿巴(①~③) 咒师,八人。均左手持热巴鼓,右手持鼓槌。戴斯巴夏帽。

动作

1. 关开提蹭步

准备 站"八字步"右脚离地。

第一拍 右脚踏至左脚旁成"正步"微蹲一下,顺势转向左前,同时双手于身前击鼓一次(见图七十九)。

第二拍 右脚踏回"八字步"位微蹲一下,顺势转向右前,同时双手于身前击鼓一次(见图八十)。

第三拍 右脚向前提腿,左脚向前蹭跳一步转向左前,同时双手于身前击鼓一次(见图八十一)。



图 七十九



图 八十



图 八十一

第四拍 右脚落前为重心,左脚留后脚跟离地,双手身前击鼓一次。 第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

- 2. 左右击鼓(同第四场的"左右击鼓")。
- 3. 进场步

第一拍 右脚撤至左脚后以前脚掌踏地,上身微俯右拧,双手在身前击鼓一次(见图八十二)。



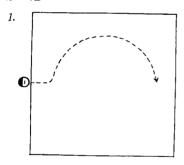
图 八十二

第二拍 同"关开提蹭步"的第一拍。

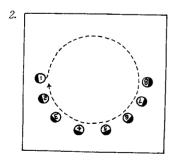
第三~四拍 同"关开提蹭步"的第三至四拍。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

场 记



[鼓点十五]无限反复 1号领2至8号于场右后候场。奏三遍鼓点后,全体同时反复做"关开提蹭步",按图示路线走至下图位置。



[鼓点十二] 原位做"左右击鼓"。

[鼓点十五]无限反复 反复做"进场步"按图示路 线走一圈。

[鼓点十六] 原位做"左右击鼓"。

[鼓点十五]无限反复 反复做"进场步"按图示路 线走下场。

第七场 多若巴

角色

多若巴(Φ~⑤) 游方僧。八人。均左手执"法铃",右手执"达如"鼓。

动作

1. 出场步

准备 双手靠于"叉腰"位,右腿微屈膝前抬,上身拧向右前微左倾,脸转向右(见图八十三)。

第一拍 仍对右前,右脚向前落地,左腿微屈膝前抬,上身仍向右 前,微倾向右后。

第二拍 左脚向前落地,右腿前抬,成"准备"姿态。

第三拍 同第一拍。

第四~五拍 第四拍静止;第五拍右腿微屈伸一次。

第六~十拍 上身姿态不变,做第一至五拍的对称动作。

2. 左右抬腿

第一~二拍 左脚原位踏一步,右腿微屈膝前抬约四十五度;第二 拍左腿踮颤一次,头朝前。

第三~五拍 右脚落地顺势向左转半圈,左腿随之前抬;第五拍时右腿原位踮颤一次。

3. 拧腰摇铃鼓

准备 站"八字步",双手自然下垂。

第一拍 右脚向前迈一步,左脚随之稍向前踢起,同时双臂屈肘上 甩,双手至胸前,成手心向前(见图八十四)。

第二拍 左脚向前落地。

第三~五拍 右脚上一小步为重心,左脚前伸点地,右膝微屈,同时双手向左划下弧





图 八十四

线至"展翅右抱手"位并摇动铃鼓,上身左拧,眼先看右手再看左手(见图八十五)。

4. 撤踏摇鼓

准备 站右"丁字步",左手于"叉腰位,右臂屈肘向旁抬起。

第一拍 右脚向右前迈一步成右"前弓箭步",上身前俯左拧同时右肩前送,右手摇鼓伸向前下方(见图八十六)。

第二拍 右脚后撤以前脚掌踏地,上身顺势微仰起,右臂屈肘前抬,眼看右手(见图八十七)。







图 八十五

图 八十六

图 八十七

第三~八拍 做第一至二拍动作三次。

- 5. 拧腰 (除左手执法铃,右手持扁达,其它均同第二场中"拧腰")
- 6. 抬旁腿三摇鼓

准备 站右"丁字步"。

第一拍 右脚向前伸出以脚跟点地,左腿屈膝上身左拧微右倾,左手于"叉腰"位,右臂经屈肘前抬,右手摇鼓落向前下方,眼看右手(见图八十八)。

第二拍 右脚原地踏一步,顺势移重心成右"前弓步",同时收至"叉腰"位(见图八十九)。



图 八十八



图 八十九

第三~四拍 做第一至二拍动作三次(左手摇铃)。

第五~七拍 右腿向右前微屈膝抬起,左腿向右前蹭跳三次,上身左拧,微仰眼看右手(见图九十)。

第八拍 静止。

7. 半蹲蹉步

准备 站八字步位,双手自然下垂。

第一~二拍 左脚原位跺地,右腿向左前微屈膝抬起,接着左脚跳跺一次,同时双手向左划上弧线至"展翅右抱手"位。

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 左脚落地成"大八字步半蹲",双腿顺势向左做"蹉步"两次,同时右手向旁打开,双手于"展翅"位先下后上地摆动两次,眼看左侧。

第七~八拍 同第一至二拍。

第九拍 右脚踏地膝稍屈为重心,左腿随之做"端腿"同时双臂收至胸前交叉",上身微前俯稍左拧,眼看前下方(见图九十一)。



第十拍 左脚向左前落地成左"旁弓步",同时双手经下旁分,右手至右"屈臂手"位,左手至"斜垂手"位,上身稍俯,右拧,眼看左下方(见图九十二)。

第十一~十二拍 上身起直仰起,右腿微屈为重心,左腿随即向左前屈膝抬起同时双手落至"斜垂手"位,眼看左前。

8. 拧腰后托步

第一~四拍 右腿缓缓向右前微屈膝抬起,上身左拧同时左手于"叉腰"位,右手向右前上方举起,眼看右手。

第五~八拍 手位不变,撤右脚成右"踏步",顺势以左脚脚跟为轴向右原地辗转一圈。

9. 吸腿右转(同第三场中的"吸腿右转")。

10. 进场步

准备 站"八字步",双手于左腹前。

第一拍 上右脚做左"跨腿"向右跳转一圈,同时双手上甩顺势 经"左顺风"位绕划至右"顺风旗"位。

第二拍 左脚向前落地再踮跳一下,右腿随之向前端起,双手顺势甩向右后(见图九十三)。

第三拍 上右脚踮跳一下,左腿向前微端起,双手经胸前向左下方甩去。

第四拍 做第三拍的对称动作。

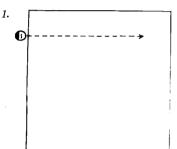
第五~八拍 做第三至四拍动作两次。

提示:双手每拍摇动一下铃、鼓。

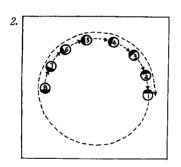


图 九十三

场 记

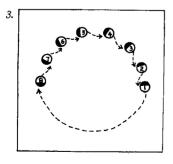


[鼓点一]无限反复 奏三遍鼓点后,1号带领2至8号做"出场步"两次接做"左右抬腿"十二次,按图示路线全体出场后再移位成半圆形成下图位置。



反复做"拧腰摇铃鼓",由 1 号带领顺时针方向走一 圈后各回原位。

[鼓点二]接四遍[鼓点六] 面向圈内做"撤踏摇鼓"一次,接做"拧腰"四次。



[鼓点二十一](奏九遍) 全体转向时针方向做"抬腿三摇鼓"九次,1号走至箭头1处。

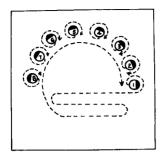
[鼓点二]接四遍[鼓点六] 面向圆心做"撤踏摇鼓"接做"拧腰"四次。

[鼓点二十](奏八遍) 面对圆心做"半蹲蹉步"八次,顺时针方向移动。

[鼓点二]接[鼓点十一] 面向圈心做"撤踏摇鼓"

接做"吸腿右转"最后成面对顺时针方向。

4.



[鼓点二十一]无限反复 做"抬腿三摇鼓",按图示路线绕回原位。

「鼓点十一]面向圆心做"吸腿右转"。

5.



[鼓点二]无限反复 反复做"撤步摇鼓",按图示路线1号走至箭头处1处。

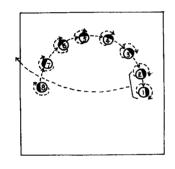
「鼓点十五]奏四遍 原位做"拧腰"四次。

[鼓点二十二]奏十遍 做"拧腰后托步"十次, 顺时针方向移动。

[鼓点十一] 原位做"吸腿右转"。

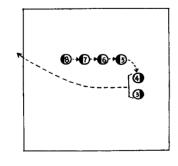
[鼓点二]无限反复 反复做"进场步",舞队继续顺时针方向移动,回到原位。

6.



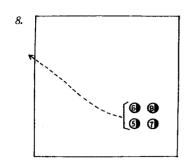
继续做"进场步",2号走至1号身左侧与1号并排,其余人成一队跟随其后,从左走至台右,1、2号下场。其余人右转身,从台右走向台左成下图位置。

7.



继续做"进场步",4号上前与3号并排,其余四人成一队从台左走至台右,3号、4号下场,5至8号右转身走向台左成5、6号并排、7、8号并排。

继续做"进场步",四人成两排,按图示路线下场。



第八场 久羌姆

角色

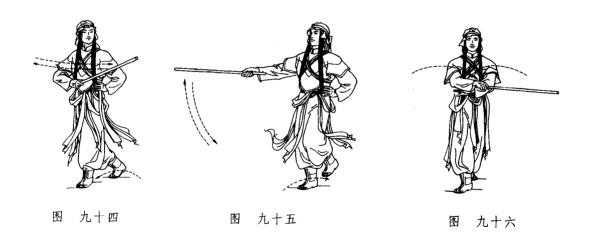
久羌巴(□~圆) 八人。均右手持法棍。

动作

1. 出场步

准备 站"八字步",左手"叉腰",右手"展翅"位。

第一~四拍 左脚起向前迈四步,迈左脚时右手将棍向左摆动,眼看左前(见图九十四),迈右脚时右手将棍向右摆动,眼看右前。



第五~十拍 左脚起小幅度地后退(或向前)做"跑跳步"六次,右臂向前平伸,用棍向下大幅度地点动六下(见图九十五)。

2. 盖分手棍点地

准备 站"八字步",双臂"斜垂手"位。

第一~十拍 右脚起,向前迈十步,上右脚时双手向里盖(见图九十六),上左脚时双 786 手往外分(见图九十七)。

第十一~十六拍 右脚向右踏地为重心,右手用棍头于第十一、十三、十五拍各点地一下,左手"叉腰",上身微右倾稍左拧(见图九十八)。



图 九十七



图 九十八

3. 立棍吸腿转

第一~六拍 右脚原位踏地,左吸腿随即向右踮转一圈,同时右手向前平伸成棍头向上,眼看前方。

第七~十二拍 双手原位,脚做第一至六拍的对称动作。

- 4. 拧腰(同第三场中的"拧腰")。
- 5. 横扛木棍

准备 站"八字步",双手握木棍扛于肩后。

第一~四拍 左脚起,向前迈四步,同时上身随脚步左右拧动四次,目视前方(见图九十九)。



图 九十九



图 一〇〇



图 一〇一

第五~六拍 左脚至右脚旁踏地,右脚跟在右前点地,上身随之转向右前,眼看右侧(见图一〇〇)。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九拍 左脚上至左前成左"前弓步",上身微右拧、稍俯、低头(见图一○一)。

第十拍 上身起直略仰,同时左腿开膀屈膝前抬,眼看前上方(见图一〇二)。

6. 斜背木棍

做法 除将木棍右上左下斜背于外,其它动作均同"横扛木棍"(见图一〇三)。

7. 蹉步展翅

准备 双腿做"大八字步半蹲"状,双手"展翅"位右手棍头向上。

第一~四拍 保持半蹲起左脚向左做"蹉步"四次,双臂上下闪动四下(每拍一次从"斜垂手"位闪回至双"展翅"位,眼看左侧(见图一〇四)。







图 一〇二

图 一〇三

图 一〇四

第五~六拍 踏右脚,左腿向右前撇脚端起,右脚顺势再踮一下,同时左手向右划下弧线至"抱手"位,成手心向上,右手旁抬,眼看右前(见图一〇五)。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作;最后半拍右脚落地。

第九~十拍 起左脚向左做"蹉步"一次后左脚脚跟向左前点地,双手顺势经胸前扬至"斜上手",眼视前上方(见图一〇六)。



图 一〇五



图 一〇六

8. 横棍悠腿

准备 站"八字步",双手握木棍两端横于腹前。

第一拍 右脚原位踏地,左腿稍前抬,同时又臂屈肘举棍横于肩前。

第二拍 左小腿收回成前"吸腿"状,同时右脚原位踮一下,双手顺势落回腹前。

第三拍 右脚原位踮一下,左小腿向前悠出,上身动作同第一拍。

第四拍 同第二拍。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

9. 踏地转组合(同第一场中的"踏地转组合")。

10. 踏转拧腰侧抬腿

第一~四拍 左手"叉腰",右手向前平伸、棍头向上,左脚起每拍一步,走四步向左转一圈。

第五~六拍 左脚前伸点地,右腿微蹲、左手"叉腰",右手摆向左前,上身左拧、眼看 左前。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九~十拍 右脚原位踏地,膝稍屈,左腿向右前撇脚微抬,上身转左前微右倾,同时右手垂干身旁,左手至"展翅"位,立掌掌心向左,眼看左方(见图一〇七)。



图 一〇七



图 一〇八

11. 踏步转棍点地

第一~四拍 做"踏地转组合"的第一至二拍动作两次。

第五~八拍 做"蹉步展翅"的第五至八拍动作。

第九~十拍 做"盖分手棍点地"的第十一至十二拍动作。

12. 进场步之一

准备 双手握棍尾于右肩前,棍头向右斜上方,站左"佛步"(见图一〇八)。

第一~二拍 左脚向左迈一步左转半圈,顺势向右上右腿成右"佛步",双手随之向左划下弧线至左肩前将棍头甩向左斜上方。

第三~四拍 静止。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

13. 进场步之二(接上)

第一~二拍 双手原位,起左脚向前上两小步左转一圈。

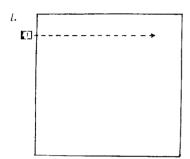
第三~四拍 左腿微屈膝上一小步踏地顺势踮跳一下,右腿微屈膝撇脚向左前抬起;双手随之向左划下弧线至左肩前将棍头甩向左斜上方,眼看右上方(见图一〇九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



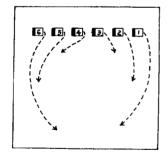
图 一〇九

场 记



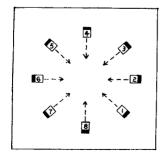
[鼓点十八]无限反复 奏三遍鼓点后,全体成一队 出场,由1号带领,反复做"出场步"走成至下图位置。

2.

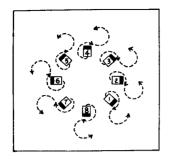


动作同上,按图示路线走成圆圈。均面向圆心。

З.

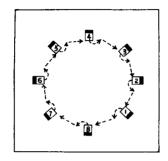


[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地",按图示聚拢。



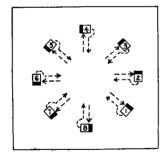
[鼓点二十四] 右转身面向圈外做"立棍吸腿转",按图示路线散开成大圆圈。

5.



[鼓点十八]无限反复 左转身,面对顺时针方向反复做"横打木棍",顺时针方向走回原位。

6.



先右转身面向圆心做"横扛木棍"一次,再右转身面向圆心做"横扛木棍"一次,然后再重复做上述动作两遍。

[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地"队形及调度 均同"场记 3"。

[鼓点二十四]接四遍[鼓点六] 做"立棍吸腿转"接"拧腰"四次,队形、调度均同"场记4"。

「鼓点十八]无限反复 反复做"斜背木棍", 顺时针方向走一圈。

然后做"斜背木棍"六次,队形,调度均同"场记图 6"。

「鼓点二十三」 做"盖分手棍点地",队形、调度均同"场记3"。

「鼓点二十四〕 做"立棍吸腿转",队形、调度均同"场记4"。

[鼓点十八]九遍 做"蹉步展翅"九次,队形调度均同"场记5"。

[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地"一次,队形、调度均同"场记3"。

[鼓点二十四]接四遍[鼓点六] 做一次"立棍吸腿转"接四次"拧腰"。

「鼓点六]无限反复 反复做"横棍悠腿",顺时针方向走一圈。

[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地"一次,队形、调度均同"场记3"。

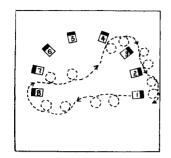
[鼓点二十四] 做"立棍吸腿转"一次,队形、调度均同"场记 4"。

[鼓点五] 左手"叉腰",做"踏地转组合"。

[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地"一次,队形、调度均同"场记3"。

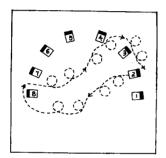
[鼓点二十四] 做"立棍吸腿转"一次,队形、调度均同"场记4"。

7.



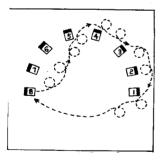
[鼓点二十五]无限反复 1号反复做"踏转拧腰侧抬腿",接图示路线绕回原位,其它站在原位不动。

8.



2号反复做"踏转拧腰侧抬腿",接图示路线绕回原位,其它站立不动。

9.



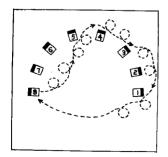
8 号反复做"踏转拧腰侧抬腿",接图示路线绕回原位,其它在原位站立(不舞)。

[鼓点十七]无限反复 反复做"踏步转棍点地",队形、调度均同"场记5"。

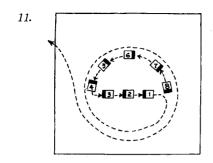
[鼓点二十三] 做"盖分手棍点地"一次,队形、调度均同"场记 3"。

[鼓点二十四] 做"立棍吸腿转"一次,队形、调度均同"场记 4"。

10.



[鼓点二十六]无限反复 反复做"进场步之一",由1号带领舞队,按图示路线绕行,1号走至箭头1处。



[鼓点二十七]无限反复 反复做"进场步之二",按图示路线绕行,依次下场。

(六) 艺人简介

伍金曲增(1934—1990) 男,门巴族。他原是勒布区吉巴乡"杂嘎拉康"寺庙的喇嘛和 羌本。伍金曲增十四岁开始向他的师傅依米罗布丹增学跳拔羌姆(依米罗布丹增的师傅叫喇嘛伍金)。伍金曲增把技艺传给了儿子伍金仁增,伍金仁增继续任羌姆本。伍金仁增在 各级组织的关怀下,与同事们一起为抢救门巴族的宗教艺术作出了很大贡献。1991 年在 泽当召开的《山南地区民族文化遗产首届抢救工作表彰会》上他被评为先进工作者。

传 授 伍金仁增(门巴族)

编 写 王希华(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

林 堃

			,	

珞巴族舞蹈

	•		
	•	·	

珞巴族舞蹈概况

纯朴勇敢的珞巴族人民在长期的社会实践中创作了独具特色的珞巴族文化艺术,为 祖国文化艺术的发展和繁荣做出了自己的贡献。

珞巴族主要居住在西藏自治区东南部的珞隅地区。"珞隅"意即珞巴族居住的地方,这个族称来源于藏族对居住在广大珞隅地区人的习惯性称呼,意为"南方人"。其余散居在林芝地区的米林、寮隅、墨脱县和山南地区的隆子朗县一带。

珞巴族语属汉藏语系藏缅语族,没有文字。长期刻木结绳记事,如约定日期,即用绳子打结,每日用刀割去一结,到没有结时,就到约定日期。借实物,用刀刻木,多少刻纹就代表多少数量。

珞巴族内部,部落众多,除"博嘎尔"部落之外,还有"宁波"、"邦波"、"德波"、"阿迪"等二十多个不同自称的部落。

关于珞巴族的来源,在珞巴族中流传着多种传说:墨脱东部地区的珞巴族传说,他们的祖先是从附近浪错湖上的岩洞里出来的。出来时,有一个老太婆因舍不得岩洞的水,使用一个葫芦带了一瓢水,一不小心摔了跤,将水泼在地上,形成了今天的浪错湖。达额木部落传说,他们的祖先原是从宫堆颇章的山洞里出来的,他走出洞后,信步向南漫游,来到古夏的一个岩洞前没有路了,他向岩洞下一看,发现了那里有人,便跳了下去,跟他们生活在一起,他们的子孙就是后来的达额木人。这种从山洞里走出来的传说,反映了珞巴族远古祖先住在山洞的历史。

据《珞巴族简史》介绍,珞巴族大概是青藏高原东部一带古老群体中的一支或数支蕃 衍而来。据《红史》"吐蕃分为四如、东岱。南自珞与门······均征服······"。说明早在公元七 世纪吐蕃与珞隅就已建立了统属关系。公元十世纪,珞隅境内的札日山即被西藏佛教视为 "神山",每十二年的藏历猴年举行一次称"杂日容果"的转山朝拜活动,这时信佛的善男信 女们纷纷参加,认为能参加此项活动就能升天。公元十五世纪噶举派著名喇嘛汤东杰布在 珞隅地区生活了一段时间,弘扬佛法,所以吐蕃王朝以来,藏珞两个民族建立了更加密切的关系。

珞巴族主要从事农业,兼营畜牧、纺织、狩猎、竹器、采集等。畜牧主要饲养鸡、猪、黄奶牛等。鸡主要用来占卜念经,猪除了食用也还要用来送鬼。狩猎是主要副业之一,因此,弓箭和长刀是珞巴族男子一生中最重要的信物。

珞巴族信仰图腾,崇拜祖先。他们所信仰的图腾都与珞巴族的生产和生活有密切的联系。珞巴人对已故亲人的哀悼十分隆重虔诚,并形成一套丧葬仪式。

珞巴族群众喜爱歌舞艺术,几乎人人能歌善舞,他们有着极为丰富悠久的民族传统艺术,而这些传统文化与珞巴族的历史生活有着密切不可分的联系。每逢节庆、婚丧嫁娶或宗教祭祀等场合,都要开展本民族大型传统文化艺术活动。举行这种传统艺术活动既是娱乐,又是对祖先的祭祀,而更重要的是通过这种活动传授民族的历史知识、生产技能,鼓舞斗志,加强民族凝聚力。在珞巴族民歌中叙述民族的来源、迁徙历史以及民族婚丧习俗的哭嫁歌、哭丧歌,表现耕种、狩猎、交换、战斗、宗教生活等。舞蹈有"伯格"、"边巴顿奴"、"纽布依"等,这些不同形式的歌舞艺术,都具有珞巴族鲜明的特色及内容。珞巴族虽然没有本民族的文字,但他们巧妙的运用艺术的形式来传授民族历史、生产、生活、战斗等,加强了民族凝聚力和战斗力。因此,歌舞艺术自然成为民族发展、历史变迁、劳动生产、祭祀祖先、追求爱情等社会活动的主要记述形式。所以歌舞在珞巴族人民生活中占有非常重要的地位。

"纽布依"属珞巴族巫师舞。珞巴族巫师有两种,一种是卜卦师叫"米齐",另一种是卜卦和祭神跳鬼两种职能兼能的称"纽布",大部分由女性担任。巫师占卜以测吉凶,在珞巴族各部落中非常盛行。巫师被珞巴族认为是人和鬼神之间的特殊"使者",能用祭祀跳鬼的祷词、咒语,模拟动物动作,祭献牺牲和占卜等方式,为人治病,免灾招益,而且战争、狩猎、播种、收割、婚丧嫁娶、出门交换等,都由巫师在祭祀占卜中求得神鬼预示,所以巫师舞只能由巫师来表演。表演时都在特定的直径一米五七的竹编(杰罗)箩里进行。一般可分两部分,一、请神,二、与神的对话。活动时可通宵达旦,歌声不断,舞蹈不停,气氛肃穆,情绪高昂。在仪式进行中,在场的老年人,不时的发出"唉格"(对,就是这样)的声音与巫师配合烘托,给人一种明显的原始、古朴神秘感。它对珞巴族的历史和社会的研究提供了可靠的史料。

"巴给"即刀舞。属古老的送鬼和猎归仪式舞蹈,刀在珞巴族人的生活中占有非常重要的位置,他们对刀怀有特殊的感情,视为男子的第二生命,是勇敢、团结、友谊、高贵与权力的象征。其崇拜常和图腾神话相结合,而且珞巴族境内多为原始森林,上山砍柴,对付野兽袭击都要靠刀,刀舞不受年龄和人数的限制,只要备刀的男性均可参加表演,在固定的图形和动作中进行舞动,尽兴时可做即兴动作,而且不时的喊出"嗬——嗬"的吼声。而且舞

者轮流到篝火旁拨火,如火堆发出"轰"的声响,火势一下增大,则表示该男子的英勇。刀舞 无乐器伴奏,也无复杂的动作,但动作威武大方,表现出珞巴族男子英勇不屈,勇往直前的 民族志气。

"边巴顿奴"是珞巴族男女表演的一种仪式歌舞。是庆贺狩猎丰收的活动中,继刀舞之后的一种祭神娱人的集体歌舞。狩猎归来的村民聚集在村头场院,由主家的长子手拿一把利斧,带领大家围着猎物歌舞。众舞者手拿火把,队尾一人左手拿"旁博"(竹篓),右手拿夹炭的竹火钳,边舞边捡火把上掉落的炭碴。火也是珞巴族的图腾崇拜物,认为火给人们带来了温暖,带来了文明,火是人们生产生活中不可缺少的。这种舞蹈既是庆贺丰收又是图腾崇拜,表现出珞巴族群众对生活的热爱。

珞巴族民间歌舞除了上述品种外,还有表示圣洁和吉祥的舞蹈"索布多洛"(点水舞); 表现勇猛战斗和夸耀自己武器的舞蹈"波德刚德"(出征舞);表示凯旋而归的舞蹈"复仇舞"等等。虽然珞巴族民间舞蹈形式较简单,动作也较单一,但它保持着古老的民族习俗、浓郁的生活气息,有独特的地域特色和鲜明的民族特色。

编写:丹增次仁(藏族)

索布多洛

(一) 概 述

"索布多洛"意为杀水牛舞,是珞巴博嘎尔部落举行"索波巴"(意为善事喜庆)活动中 表演的一种男女集体舞,流传于林芝地区米林县南伊珞巴民族乡。

所谓善事喜庆,是由主事富户自己拿出牛二十五头以上,猪四、五十头及一百多克青稞酒和主食,举行祈福禳灾活动。时间为九天,这九天中,全村的人都要停止一切劳动,精心打扮,身着盛装,参加活动。在活动前,主事人先要请"纽布"((巫师)卜箕鸡卦,看主事之家祸福吉凶,有无鬼魂向主事人提出索求;不论家道如何,一定要先准备好一公一母两头壮牛,并加以精心装饰,牵入场地中央;杀公牛还是杀母牛,以及大量宰杀家畜的总头数均由纽布卜箕决定。

家布多洛在"索波巴"活动中每天要跳三次,均于饭后跳。词意风趣幽默,内容多与吃肉有关,所以索木多洛又叫杀水牛舞。跳索木多洛时,场地一侧要放置一个新从山上砍伐凿制的两米长的木槽,灌满清水,先由十二个盛装打扮的妇女,顺时针方向围木槽跳三圈后,其他人才能自由进场,加入到舞蹈行列,人数不限。全舞仅两种脚步动作,反复数遍。舞者凡经过木槽两侧时,把右脚伸入木槽内沾一下水,意为圣洁、吉祥。舞毕,专司杀水牛者挥斧砍牛,要砍在牛的脑门上,牛毙命倒地,人群欢呼,男子拔刀雀跃,开始集体刀舞的表演……

举办"索波巴"活动,除显示自家富有外,真正的用意,是主事人为使自己死后能升天,预先作的"斋醮"善事。因此,"索波巴"被人们称为善事喜庆,又叫过大年。在索波巴活动中跳索木多洛舞,也是代主事人向"乌佑"(山神)祈祷的媚神献颂。

(二) 造型、服饰、道具

造 型



女舞者



男舞者

服 饰(除附图外,均见"造型图"或"统一图")

- 1. 女舞者 长发披肩,喜戴竹耳环,蓝色玉石项链。上穿窄袖衫再套氆氇坎肩,下穿黑红条相间简裙,系装饰骨片和海贝的腰带,小腿裹布,赤足。
 - 2. 男舞者 赤足,其它服饰同《刀舞》中的男舞者。



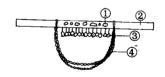
竹耳环



蓝玉石项链



氆氇坎肩



度 市 ①缎骨片 ②丝质腰带 ③吊海贝 ④铁链

道具

木槽 将长约2米的木头剖开凿槽,内盛清水。



(三) 动作说明

点水

第一拍 双"垂手",提右脚伸至木槽内,用脚尖点水一下(见图一)。

第二拍 右脚收回,自然站立。

第三拍 静止。

第四拍 右脚向前迈一步,左脚紧跟至右脚旁,双膝稍屈。

第五拍 静止。

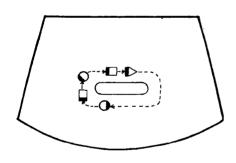
第六拍 双膝屈伸一次。

第七~九拍 同第四至六拍。



图一

(四)跳 法 说 明



在长者(▼)带领下,男(□)女(⑤)数人跟随,围绕置于地面上盛着清水的木槽(□)顺时针方向行进。众人口中有节奏地不断边哼诵"¾哎 嘿 哎↓嘿 一 一 ↓ 呼 呼 一 ↓ 布 卡 布 卡 卡 □ 边舞蹈。凡走至水槽两侧时做数次"点水步",离开水槽时,反复做"点水步"的第四至九拍动作。如此反复地

绕水槽舞蹈,直至领舞的长者示意,舞蹈方告结束。

传 授 东 娘(珞巴族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

资料提供 李佳平

执行编辑 阿旺松热(藏族)

周 元

巴 给

(一) 概 述

"巴给"是珞巴语,即刀舞,主要流传于西藏南部雅鲁藏布江下游的林芝地区米林县南伊珞巴民族乡。那里森林茂密、景色绮丽。

居住在米林县的珞巴族,主要从事农业,兼营畜牧、纺织、狩猎、竹器、采集。由于地处山谷、森林之间,狩猎成为其重要的副业之一,因此在舞蹈中也处处反映和显露出珞巴族男子狩猎时粗犷、勇猛的性格及动作特色。

巴给产生于远古的部落围猎活动。早期氏族社会,人们只有依靠集体力量才能生存,每当大型的狩猎行动,获得大量猎物后,氏族就要举行隆重的庆祝狩猎丰收的活动,珞巴语叫"边波仁"。

"边波仁"是由获得猎物最多者的家庭主办,本氏族中不分老幼全体停止劳动带酒前来参加,人们饮酒食肉、对歌嬉戏,通宵达旦……。其中男子刀舞的表演最受人们的喜爱,舞者两两相对,持刀对舞,勇猛慓悍,情绪热烈。这种近似真实的战斗场面,是把传授武艺结合于庆祝丰收的娱乐之中,是珞巴族世代沿用的一种传授生活技能的方式。此时的刀舞在珞巴族心目中,不光是对狩猎丰收后的庆贺,更被看成是氏族、部落吉祥幸福、兴旺发达和坚强有力的象征。

随着时间的推移,"边波仁"从庆祝活动逐渐演变到"索波巴"(珞巴语:意善事喜庆或过大年)和祭祀山神活动中。

珞巴族相信万物有灵、灵魂不死,崇拜自然现象。生活在高山峡谷的珞巴族十分崇拜山神,流行占卜吉凶的巫术活动。各部落都有许多祭祀活动和禁忌。

在祭祀山神活动中,也要进行刀舞的表演,其场面威严、庄重、有别于"边波仁"的欢腾、热烈。

巴给的表演者全为男性,人数不限。表演时无音乐,动作较为简单,以模拟狩猎情景为主,属即兴表演性质。舞者身穿用羊毛织的长及腹部的"古秀",头戴用竹器编织镶熊皮毛的"冬被塔贡"帽。右手振刀,将刀鞘斜插在腰前。珞巴男子出征打猎时的装束还要肩挎竹制箭筒,左手拿弓。

该舞双腿基本上保持半蹲或全蹲姿态,以蹲跳为主。舞蹈时表演者发出"嘿——嘿嘿!"的吼声,以烘托气氛。刀舞气势威严,具有浓郁的山里人的生活气息及鲜明的民族风格,表现出珞巴族昂扬的斗志和可以抵抗一切外来侵犯的气概。

巴给属珞巴族代表性的舞蹈之一,无论是祭祀山神还是举行祈福禳灾或喜庆聚会活动时都要表演。巴给已成为珞巴族生活中的一部分。

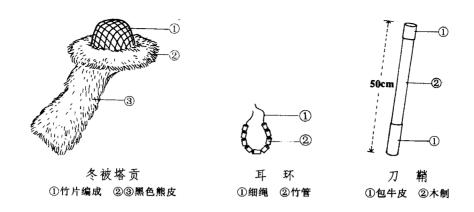
(二) 造型、服饰、道具

造型



服 饰(除附图外,均见"统一图")

舞者头戴竹编镶熊皮毛的"冬被塔贡"帽,喜戴耳环和蓝色玉石项链,上穿用羊毛织的长及腹部的"古秀",下穿"古同",扎腰带,腰前插刀鞘,赤足。



道具

钢刀



(三) 动作说明

左右蹲跳

准备 双腿"八字步半蹲",右手握刀举于"斜上手"位使刀尖向左上方,左手徒手(也可执弓)提于胯旁。

第一~二拍 手保持姿态,双脚起向左旁蹲跳两步。

第三~四拍 双脚起向右旁蹲跳两步。

第五拍 左脚上步蹬地跳起,双腿顺势前吸向左空转半圈,双手上举(见图一)。

第六拍 双脚落地仍成"八字步半蹲",右手向下砍刀,左手落于"展翅"位,上身略前俯(见图二)。

第七~八拍 双脚起向左**蹲**跳两步,第二步时顺势左转半圈,上身略向左拧,左手不动,右手向左右各砍刀一次。





图二

(四)跳 法 说 明

舞者人数不限,每两人为一组,面相对起舞。两人动作相同,口中喊着"嘿一嘿!嘿!"动作沉稳有力。任意反复,尽兴为止。

(五) 艺人简介

东 娘 男,1910年生,珞巴族,米林县南伊乡人。他曾是珞巴的一个部落首领,现为 珞巴族政协委员。他对珞巴的舞蹈、民歌、口头传说等都较熟悉。本卷收集的珞巴族舞蹈 "巴给"、"索布多罗"都是由东娘传授的。

传 授 东 娘(珞巴族)

编 写 拉巴卓玛(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 王希华(藏族)

周 元

夏尔巴舞蹈 僜 罗舞蹈

		·
		,

夏尔巴霞布卓

(一) 概 述

"夏尔"即东方之意,"巴"指人,"霞布卓"是藏语,意为歌舞。合起来意为"东方人的歌舞"。据藏学家们讲,"夏尔巴"是从西藏东部来的人。夏尔巴人自己也承认这种说法。

夏尔巴人分布在日喀则地区定日县康布乡,定结县陈塘区,但主要在聂拉木县樟木镇东南部的滚巴萨巴和雪布岗村。西藏和平解放后搬迁立新村。夏尔巴人有自己的语言,无文字,通用藏文,立新村夏尔巴人的语言,其语法结构与藏语基本相同,陈塘区夏尔巴人的语言较杂,既有藏语,尼泊尔语,又有土语。信仰藏传佛教宁玛派,有自己的寺院。

樟木镇海拔二千多米,森林密布,四季温和,降水充沛,风景优美,动植物资源非常丰富,是我国与尼泊尔进行政治、经济文化交流的重要通道。

长期生活在喜马拉雅山区的夏尔巴人,解放前他们的生活十分贫穷,主要从事人力运输和物资交换。解放后主要从事农牧业,而且开始大力发展各种副业,他们不但在政治上获得了翻身,而且生活上得到了进一步改善和提高。随着社会经济的不断发展和人们物质生活的不断改善,夏尔巴谐也不断流传到拉萨、日喀则等地,而且深受广大群众的欢迎。

夏尔巴霞布卓是夏尔巴群众喜闻乐见的一种艺术形式,它风格独特、动作细腻、舞姿优美、歌声动听、服饰装扮别具一格。每当逢年过节和结婚典礼,特别是大家聚汇在一起时,总是少不了歌与舞陪伴。夏尔巴霞布卓的歌词丰富多彩,舞蹈动作虽较简单,但由于吸收了邻国尼泊尔歌舞中上身"扭"和"摆"的动律以及藏族舞蹈中脚的动作"跺"和"踏"等,形成了自己的特色。

夏尔巴霞布卓以上身的摆动,手的甩动和脚和踏跺为主,手的动作并不多。这是因为

早期的伴奏乐器是"卡旺"即口弦琴,演奏时,左手要拿口弦琴,把琴含在嘴里,用右手弹拨琴弦的同时以口型和呼吸来控制琴音的高低变化,边弹拨边舞蹈,所以口弦琴制约了舞者手的动作。现在不用口弦琴而用口琴来代替,有的地区也用扎年琴来伴奏,可是最普遍的是口琴,口弦琴现在基本上已失传。他们舞至高兴时,也跳几段藏族舞蹈,但唱的却是夏尔巴民歌,中间偶尔用点夏尔巴舞中上身的动律,既不像藏族舞又不像夏尔巴舞,很有特色。

(二) 音 乐

记谱 次旦群培(藏族) 翻译 阿旺丹增(藏族)

格玉格桑

1 = G 中速

歌词大意:

在洁白瓷杯上,绘有吉祥八图;瓷杯或许能制,图画未必绘成。

康巴夺康珠西

1 = G 中速

2 1 1 3 4 5 5 5 5 7 6 7 6 4 5 5 5 1 5 7 6 5 4 5 3 康巴 嘎布 珠希 亚啦, 郭来 玛当 资巴 啦, 玛当 朗给 念参(呀啦), 810

 45
 54
 33
 35
 43
 12
 55
 71
 27
 1
 1
 1

 夏来 润巴
 江白(啦),夏来
 润巴
 江白(呀啦),夏来
 润巴
 江白(呀啦),夏来
 河巴
 江白

歌词大意:

- 1. 正方白色屋子,窗子美过房门; 窗子里的姑娘,柔骨软过皮肤。
- 2. 桃树虽然美丽,松树比它更美; 松树上的小鸟,声音比燕呢更美。

(三) 造型、服饰、道具

造 型



女舞者



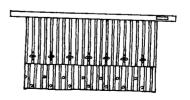
男舞者

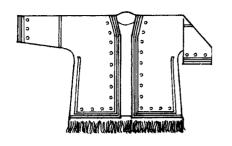
服 饰(除附图外,均见"统一图")

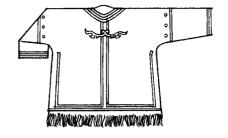
1. 女舞者 内穿"普美文久",下穿"麦右",腰系"帮典",外套"普美堆同",脚穿"求达",胸挂"吉达"。



麦 右 (湖蓝色底红色桃花)



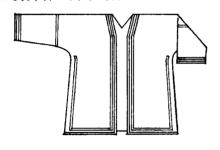




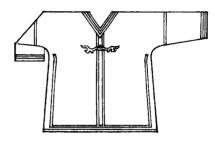
普美堆同(正面)

普美堆同(背面)

2. 男舞者 内穿"普文久",下穿"古同",腰系"帮典",外套"普堆同",脚穿"求达"。



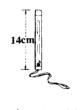
普堆同(正面)



普堆同(背面)

道具

卡旺 口弦琴,竹片铜簧,长约14厘米,宽2厘米。



卡旺(口弦)

(四)动作说明

1. 踮步

准备 站左"丁字步",双"垂手"。

第一拍 前半拍,右腿跺地屈膝为重心,左脚微抬起,上身微向右后靠;后半拍,左脚稍向左前落地,屈膝,右脚随之稍向前抬起。

第二拍 同第一拍。

2. 拍手踮步

做法 脚做"踮步",双手于左腹前每拍击一下掌(见图一)。

3. 雨腰手踮步

做法 脚做"踮步",双手前两拍做左"围腰手",身顺势稍右拧(见图二),后两拍做右 "围腰手",身顺势稍左拧。

4. 绕手踮步

做法 脚做"踮步",双手抬至"斜垂手"位,下臂上抬;前两拍右臂带肩向前划一小的立圆(见图三);后两拍左臂带肩向前划小的立圆,形成双臂交替向前划,带动上身左右拧动。



5. 双摆手横步

准备 站"正步",双臂手心向下抬起成"双展翅"。

第一拍 前半拍,右脚向右横走一小步,左脚随之提至右小腿旁,左臂上抬,右臂下压,上身稍向右倾(见图四);后半拍,左脚落至右脚旁,上身做前半拍的对称动作。

第二拍 前半拍,动作同第一拍前半拍;后半拍,保持舞姿,左脚不落地。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

6. 拍手前后点步

准备 站"正步","双垂手"。

第一拍 前半拍,左膝屈,右脚前伸以脚跟点地,上身稍前俯,双手在腹前拍一次掌。 (见图五),后半拍,保持舞姿左脚原位踏一步。





813

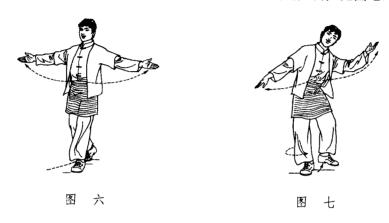
第二拍 前半拍,右脚掌向后点地,上身立起,双手向旁打开至"斜垂手"位成手心向前,后半拍,保持舞姿左脚原位踏一步(见图六)。

7. 拍手踮步转

准备 站左"丁字步"、"双垂手"。

第一~四拍 脚做"踮步"缓缓向右转半圈或一圈,同时双手于第一拍在胸前拍掌后向旁打开右手心向上至"展翅"位稍屈肘,左手心向下至"斜垂手"位,上身顺势向右摆。

第五~八拍 脚继续做"踮步",其它与第一至四拍动作对称(见图七)。



8. 踮步托手转

准备 站左"丁字步","双垂手"。

第一~四拍 脚做"踮步"缓缓向右转半圈或一圈,双手于"托手"位每拍用力捻动一下拇指与中指使中指肚拍击掌内侧,发出清脆的声响,上身略向左靠。

第五~八拍 脚继续做"踮步",其它与第一至四拍动作对称(见图八)。

9. 卡旺的吹奏姿态(见图九)



图八



图力

(五) 跳 法 说 明

舞者人数不限,男女均可参加,来去自由。动作自由连接,亦无特定的队形。人多时围成半圈或圆圈,男半圈,女半圈,也可随意站位。有"卡旺"者吹"卡旺",无"卡旺"者就唱歌,大家边吹奏边唱歌边舞蹈着顺时针方向移动,也可原地舞动。歌舞开始时速度较慢,动作幅度也较小。随着情绪的高涨,动作速度越来越快,动作幅度也随之加大。多人跳时,动作不要求齐整划一,随舞者即兴发挥。

(六) 艺人简介

丹增罗布 男,夏尔巴人,1934年生,西藏自治区摄拉木县樟木镇农民,现任该县佛教协会主任。他对夏尔巴民间歌舞艺术也非常熟悉,为夏尔巴民间歌舞的流传发展以及对外宣传方面起了积极作用,受到当地广大群众的爱戴。

传 授 丹增罗布(夏尔巴)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 刘开富

执行编辑 拉巴卓玛(藏族)

周 元

僜巴霞布卓

(一) 概 述

億巴即"僜人"。僜巴霞布卓主要流传在林芝地区察隅县僜巴乡。是当地群众在逢年过节、结婚典礼以及民间祭祀活动时跳的一种传统歌舞。

察隅县地处西藏自治区的东南部,为西藏自治区的边境县之一。该县属喜马拉雅山与横断山脉过渡地带的藏东南高山峡谷区,地势北高南低,起伏很大,垂直高差悬殊。平均海拔 1400 米左右,属喜马拉雅山南翼亚热湿润气候区,四季温和,降水充沛,日照充足,土地肥沃,山川壮丽,素有"西藏江南"之称。

"僜"在藏文中指上面或山上的意思。"巴"指的是人。僜人一般都居住在山上,因此邻近的藏族群众称他们为僜巴,即住在上面或山上的人。过去居住分散,一般是几户人家在一起,少数地方有几十户。男子主要上山采集蜂蜜,也常到藏族居住点用药材和皮张换取盐巴和铁锅等。交换的发展促进了各自的经济和文化艺术的发展。

西藏和平解放后僜人生活有了翻天覆地的变化。察隅河谷两岸座落着由一幢幢整齐的木楼组成的僜人新村,居住在这里的僜人结束了"一把刀,一把火"的原始生活,一跃而跨入社会主义的新时期,从深山老林搬下来,开荒造田,生产发展迅速,过上了幸福美满的生活,而且僜人群众和藏族群众往来更多,发展也更快。

察隅县共有六个乡, 僜人主要分布在下察隅乡的僜巴新村。僜人有自己的语言, 但没有文字。以农牧为生产为主, 农作物主要有青稞、小麦、水稻、玉米、油菜、花生等。主要饲816

养牦牛、犏牛、山羊。僜人不分男女均喜欢吸烟,不管走到哪里就吸到哪里,甚至在歌舞时 也离不开烟,边吸边舞。而且这种边吸烟边歌舞,久而久之也很可能成为一种风格独特的 歌舞。

億人信仰神鬼,常举行祭祀活动。喜欢居住在山顶上便于狩猎,也喜欢聚集在一起举 行歌舞活动。歌舞风格独特,舞姿优美、歌声悦耳,历史悠久。

億人每年都有很多不同形式的节日和民间习俗活动。每当逢年过节时,人们聚集在一起,总少不了歌舞来陪伴他们度过欢乐的节日,所以歌舞艺术是僜人群众日常生活中不可缺少的精神食粮。

僜人的主要节日有"多达",这个节日在秋收之后才能过,是表示庆贺丰收的意思,先举行仪式然后表演歌舞。"嘎斯普瓦"是一种民间送鬼节,先举行仪式然后进行歌舞表演,表示快乐。"达尕啦",据当地长者介绍,这种活动是向已故的前辈们表示祭祀,仪式结束之后唱歌跳舞,这个活动各自在家里举行。

個人舞蹈并不复杂,但有它独特的风格和特色。男女动作基本一致,但男的动作幅度比女的大些。表演时既可男女一起表演,又可男女分开表演。这种自娱性的民间歌舞既在民间节日、也在每年秋收后播种前的农闲季节举行,表现内容有歌颂大自然、劳动生产、赞美爱情等等。夜幕降临时,大家聚集在篝火旁,以男子吹牛角号为领队走在最前列,后面是鼓手、锣手和舞者,顺序走成一行沿圆圈表演。这种线状的队形特征反映了僜人生活在密林山地自然环境所形成的特点。慢速舞步轻松自然,快速舞步热烈欢快。

億人舞蹈除自娱性外,还有巫师祭祀舞。这种祭祀舞蹈属盛大节日中的一项重要内容,举办的时间由億人富裕户确定,并以"结绳计日"的原始方式来推断日期,一个活结代表一日,活结全部解完,则盛大节日到来。这种活动一般在秋收后播种前的季节里举行,表示驱魔降妖,祈祷狩猎丰收、五谷丰登等。巫师吹响牛角号,在锣鼓的敲击声中唱着祈祷和祝福的歌词,击掌起舞。舞步轻松自然,歌声悠扬动听,给人一种古朴的感受。

億人舞蹈动作的产生,与当地的地理环境,人们的劳动生活,宗教信仰,民俗习惯和审美情趣有着密切的关系。特别是民间祭祀性舞蹈世代相传,年年活动,因此,得以保留,而且能够保持自己的原貌。

(二) 音 乐

记谱 格 曲(藏族) 次旦群培(藏族) 翻译 格桑曲杰(藏族)

歌 舞 曲

数
$$\begin{bmatrix} \frac{3}{4} & \frac{6}{6} & \frac{1}{2} & \frac{1}{6} & 0 & | \frac{1}{2} & \frac{2}{3} & \frac{1}{4} & \frac{1}{2} & \frac{1}{6} & \frac{1$$

$$\frac{1}{6 \cdot i^{\frac{34}{3}}}$$
 $\frac{3 \cdot 3 \cdot 6 \cdot i}{5 \cdot i}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{$

歌词大意:

过去我们住在山上,吃的是野果,穿的是树皮。如今来了共产党,给我们分了田地,分了房屋;过上了 和山下人一样的生活。

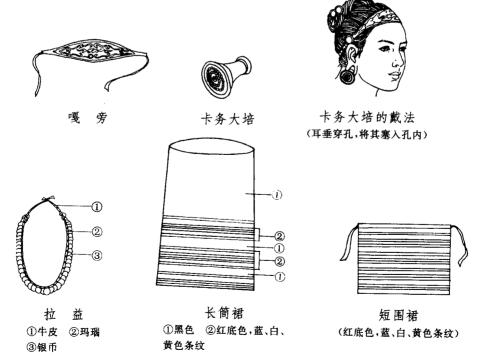
(三) 造型、服饰、道具

造 型



服饰

1. 女舞者 头戴"嘎旁"(白银头饰),双耳戴"卡务大培"(银耳塞),脖上戴"拉益"(项链),穿花毛衣、长筒裙,腰系短围裙,穿胶鞋。

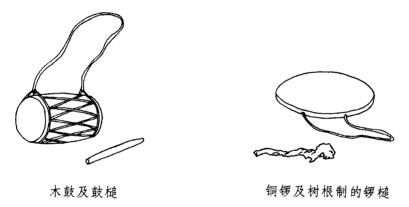


2. 男舞者 头上缠红布,穿布衣"古同",套"定卡同"(坎肩),脚穿胶鞋,右肩斜挎"卡 嘎备"(挂包),左肩斜挎"夏尔边"(腰刀)。



道具

- 1. 木鼓及鼓槌
- 2. 铜锣及用树根制成的锣槌。



(四)动作说明

1. 颤步

准备 站"八字步",双臂"垂手"。

第一拍 左脚向前迈一步,右脚紧跟一步成右"丁字步",重心稍往后 靠,同时双膝向下颤一次,上身右拧,手保持"垂手"(见图一)。

第二~三拍 保持姿态双膝原位每拍向下颤一次。

第四~六拍 做第一至三拍的对称动作。

提示: 颤步也可向后退走。



图

2. 颤步围腰手

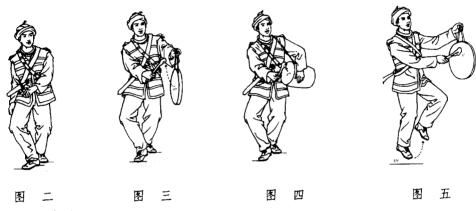
做法 走"颤步",双手前三拍做左"围腰手"(见图二);后三拍做右"围腰手"。

3. 颤步击锣

做法 左手提锣于身前,右手拿锣槌,走"颤步",同时每三拍于第一拍击一下锣(见图 三)。

4. 击鼓颤步

做法 左肩挎鼓带,鼓于左腰前,左手扶鼓帮,右手持鼓槌,走"颤步",同时第三拍于 第一拍击一下鼓(见图四)。



5. 击锣小跳步

准备 左手提锣于身前,右手拿锣槌。

第一拍 右脚向前迈一步随即小跳一下,同时左腿前吸,右手击一下锣(见图五)。

第二拍 腿做第一拍的对称动作,右手击一下锣。

(五)跳 法 说 明

舞者人数不限,多则几十个人,少则几个人,男女均可参加,舞者面向顺时针或逆时针方向围成圆圈。站在舞队队首者是巫师或德高望重的男性长者,他经常手托烟杆吸着烟,迈着舞步领众人起舞。舞者中有一人提锣,做"颤步"击锣,另一人背鼓做"颤步"击鼓。众人则双臂"垂手"走"颤步",或做"颤步围腰手",唱着歌,合着锣鼓声,跟着巫师(长者)绕圈缓缓移动。

集体舞也可以站一横排或半圆形,前行或后退。

单人表演不分男女。将鼓置于地上,鼓手盘腿坐地,一拍击一下鼓。舞者持锣,做"击锣跳步"动作。此时其他人也可以跟在舞者身后徒手做"小跳步",形成欢快的歌舞场面。

(六) 艺人简介

卡 如 男,1961 年生,西藏林芝地区察隅县僜巴乡僜麦村人,现任僜巴村委副主任,也是当地的巫师。他对僜巴村的历史,民俗和文化艺术比较了解,村里的大小民俗活动都请他来主持,在僜巴村的群众中很有威望。他对僜巴舞蹈的继承和传播也起了积极的作用。

传 授 卡 如(僜巴)

编 写 丹增次仁(藏族)

绘 图 宋协海

执行编辑 阿旺松热(藏族)

周 元

后 记

《中国民族民间舞蹈集成·西藏卷》在西藏自治区文化厅的直接领导下,在总编辑部的具体指导下,经过全体编辑人员普查、学习、收集、编写,历时九年的艰苦奋斗,终于编成了。

抢救民族文化遗产,弘扬民族优秀文化,是中央一贯倡导的文化艺术工作的重要方针,我国民族众多,历史悠久,文化遗产十分丰富,不但是东方艺林的璀灿明珠,也是世界艺术殿堂的瑰宝。而藏民族古代灿烂的文化艺术是整个中华民族文化遗产中极为重要的组成部分,是藏族先辈们辛勤劳动和智慧的结晶,也是我们今天引以为自豪的宝贵遗产。

为编纂十大文艺集成志书,西藏自治区人民政府专门成立了"西藏自治区抢救民族文化遗产领导小组",先后由政府副主席吉普·次旦平措和拉巴平措任组长,下设办公室,办公室设在西藏民族艺术研究所,丹增次仁任办公室主任。

本卷的编辑任务,由自治区文化厅委托西藏民族艺术研究所承担,西藏民族艺术研究 所成立了编辑部。编辑部只有五名编辑人员而需面对全区七十四个县的城镇、乡村、牧场, 寺庙等,全部由这五人进行普查、收集、整理、编写、编辑,劳动量之大是可以想见的。

本卷普查过程中,各地民间艺人付出了艰辛的劳动,同时得到了有关部门,特别是阿里地区文化局、昌都地区文化局、日喀则地区文化局,给予了很大的支持。

原西藏自治区文化厅长强巴平措、西珠朗杰,现任文化厅长德吉措姆、副厅长罗布,西藏大学艺术系副教授强巴曲杰,日喀则地区群众艺术馆馆长甘瑞忠,西藏自治区民族艺术研究所的次巴以及司机晋美等后勤人员,都为本卷的编纂工作做出了很大贡献。西藏自治区财政厅和自治区文化厅计财处在经费方面给予了保证,在此,我们表示衷心的感谢。

在成书的过程中,编辑部的每位编辑都付出了艰苦劳动。特别是西藏高寒缺氧,地广人稀,居住分散,交通不便。在普查、收集民间舞蹈的工作中,由于有的地区不通汽车,他们只好背着行李和设备赶路,克服了巨大困难。在西藏卷的编纂过程中,总编辑部的康玉岩

同志多次进藏指导工作;终审时,总编辑部的同志们对每个稿本都做了细致的审阅和具体的修改,使整个西藏卷的编写和编辑质量得到了很大的提高,对此,我们深表谢意。

由于我们的水平有限,加以客观条件存在不少困难,书中疏漏错误在所难免,切望各方面的专家及广大读者批评指正。

《中国民族民间舞蹈集成•西藏卷》编辑部

[General Information]

书名 = 中国民族民间舞蹈集成 西藏卷

作者 = 中国民族民间舞蹈集成编

页数 = 824

SS号=11469931

D X号=

出版日期 = 2000年09月第1版

出版社=中国 I S B N中心

```
目录
  《中国民族民间舞蹈集成》
  前言
  凡例
  西藏民族民间舞蹈综述
  全自治区民间舞蹈调查表
  本卷统一的名称、术语
    藏族舞蹈
  卓果谐
    阿里卓果谐
    那曲卓果谐
  果谐
    阿里果谐
    山南果谐
    日喀则乃尼果谐
  盲
  廓孜
  谐钦
    山南谐钦
    萨央谐钦
  拉章谐钦
果孜
阿谐
甲谐
卓
  夺布章卓
  斯马卓
希荣仲孜
果卓
谐
热巴
  察雅热巴
  丁嘎热巴
藏戏舞蹈
央久嘎尔
波
筒佳
扎年波冬
嘎尔
  阿里嘎尔
  布达拉宫嘎尔
  昌都强巴林寺嘎尔
泽当嘎尔巴谐玛
```

```
囊玛
堆谐
玛恰霞布卓
  阿里玛恰霞布卓
  亚东玛恰霞布卓
  林芝玛恰霞布卓
普润霞布卓
果日白朵
羌姆
  雍仲林寺古多钦莫羌姆
  桑耶寺次久羌姆
  止贡寺嘎尔羌姆
  萨迦寺普珠羌姆
  扎什伦布寺色莫钦姆羌姆
  贡嘎曲登寺阿羌姆
  米那羌姆
  噶玛夏羌姆
    门巴族舞蹈
门巴族舞蹈概况
康岁
拔羌姆
    珞巴族舞蹈
珞巴族舞蹈概况
索布多洛
巴给
【附录】
夏尔巴霞布卓
儼拖疾甲
```

后记